

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБРАЗОВАНИИ

УДК 159.9

DOI: 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ НА СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ СОЦИОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ: РОЛЬ СТИЛЕЙ СОВЛАДАНИЯ

Е. А. Шмелева

*Ивановский государственный университет, Шуя, Россия,
Российский государственный социальный университет, Москва, Россия,
Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России, Иваново, Россия.
E-mail: noc_shmeleva@mail.ru*

П. А. Кисляков

*Российский государственный социальный университет, Москва, Россия,
Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний,
Москва, Россия.
E-mail: pack.81@mail.ru*

А.-Л. С. Меерсон

*Российский государственный социальный университет, Москва, Россия,
Ивановский государственный университет, Шуя, Россия.
E-mail: isaactmeyerson@ya.ru*

Ч. К. Фан

*Ханойский столичный университет, Ханой, Вьетнам.
E-mail: ptkien@daihocthudo.edu.vn*

Аннотация. *Введение.* Профессии врача, учителя, психолога, социального работника обладают определенным риском для сохранения психологического благополучия как специалистов, так и студентов социономического профиля подготовки в связи с их учебно-профессиональной деятельностью.

Цель исследования состоит в изучении факторов, способствующих формированию жизнестойких навыков студентов социономических направлений подготовки и способных обеспечить их психологическое благополучие в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Методология и методики исследования. В качестве предметно-научных ориентиров выступили положения теории жизнестойкости С. Мадди, Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой и др., а также

подходы позитивной психологии к изучению субъективного благополучия личности (К. Роджерс, М. Селигман). Применялись психодиагностические методики «Учебно-профессиональная жизнестойкость», «Шкала субъективного благополучия», «Опросник совладания со стрессом» (COPE). Полученные данные обрабатывались с помощью описательных статистик, корреляционного, регрессионного и конфирматорного факторного анализа.

Участники исследования. Выборка представлена студентами педагогического, психологического, медицинского и социального направлений подготовки. Общее количество испытуемых – 282 человек в возрасте от 18 до 20 лет.

Результаты и научная новизна. Результаты позволяют уточнить знания об особенностях психологических факторов, с помощью которых обеспечивается субъективное благополучие студентов помогающих профессий. Выявлено, что основными предикторами субъективного благополучия студентов социоэкономического профиля подготовки стали учебно-профессиональная жизнестойкость и конструктивные стили совладания с трудностями, которыми она достигается. При этом обнаружена дифференциация в выборе доминирующих конструктивных копингов у студентов разных профилей подготовки.

Практическая значимость. Полученные результаты позволяют уточнить понимание учебно-профессиональной жизнестойкости как предиктора психологического благополучия студентов помогающих профессий посредством продуктивных стилей совладания и наметить подходы к разработке и реализации программ развития учебно-профессиональной жизнестойкости студентов социоэкономического профиля подготовки (педагогика и образования, психологии, социальной работы, медицины). Теоретические и эмпирические результаты исследования могут быть полезны при разработке занятий по психологическим дисциплинам.

Ключевые слова: субъективное благополучие, учебно-профессиональная жизнестойкость, стили совладания, студенты, помогающие профессии.

Благодарности. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678 (<https://rscf.ru/project/22-18-00678>), Ивановский государственный университет.

Для цитирования: Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Меерсон А. -Л. С., Фан Ч. К. Влияние учебно-профессиональной жизнестойкости на субъективное благополучие студентов социоэкономического профиля: роль стилей совладания // Образование и наука. 2023. Т. 25, № 9. С. 118–155. DOI: 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155

INFLUENCE OF ACADEMIC-PROFESSIONAL HARDINESS ON THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENTS IN SOCIOECONOMIC PROFESSIONS: THE ROLE OF COPING STYLES

E. A. Shmeleva

Ivanovo State University, Shuya, Russia.

Russian State Social University, Moscow, Russia.

Ivanovo Fire and Rescue Academy of the Ministry of Emergency Situations of Russia,

Ivanovo, Russia.

E-mail: noc_shmeleva@mail.ru

P. A. Kislyakov

Russian State Social University, Moscow, Russia.

Research Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Moscow, Russia.

E-mail: pack.81@mail.ru

I.-L. S. Meyerson

Russian State Social University, Moscow, Russia.

Ivanovo State University, Shuya, Russia.

isaacmeyerson@ya.ru

T. K. Phan

Hanoi Metropolitan University, Hanoi, Vietnam.

E-mail: ptkien@daihocthudo.edu.vn

Abstract. *Introduction.* Professions such as doctors, teachers, psychologists, and social workers entail a certain risk to the psychological well-being of both professionals and students due to their educational and professional activities.

Aim. The present study aims to explore the factors, which contribute to the development of resilience skills in students of socionomic professions, and which could ensure their psychological well-being in relation to their future professional activities.

Methodology and research methods. The theoretical foundations of resilience theory by S. Maddi, D. A. Leontiev, E. I. Rasskazova and others served as subject-scientific guidelines, as well as the approaches of positive psychology to studying subjective well-being of individuals (K. Rogers, M. Seligman). Psychodiagnostic methods such as “Academical-Professional Hardiness”, “Subjective Well-Being Scale”, and “Coping with Stress Questionnaire” (COPE) were employed. The collected data were processed using descriptive statistics, correlation analysis, regression analysis, and confirmatory factor analysis.

Research participants. The sample consisted of students majoring in pedagogy, psychology, medicine, and social sciences. The total number of participants was 282, ranging in age from 18 to 20 years old.

Results and scientific novelty. The results allow refining knowledge about the characteristics of psychological factors, which contribute to the subjective well-being of students in helping professions. It has been found that the main predictors of subjective well-being among students in socionomic fields of study are academic and professional hardiness, as well as constructive coping styles in dealing with difficulties. Additionally, differentiation in the choice of dominant constructive coping strategies has been observed among students from different academic fields.

Practical significance. The obtained results allow refining the understanding of educational and professional resilience as a predictor of students’ psychological well-being in helping professions through productive coping styles, as well as outlining approaches to developing and implementing programmes for enhancing academic and professional hardiness among students in socionomic fields of education (such as pedagogy and education, psychology, social work, medicine). The theoretical and empirical findings of this research can be useful in designing lessons on psychological disciplines.

Keywords: subjective well-being, academic-professional hardiness, coping styles, students, helping professions.

Acknowledgements. The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678 (<https://rscf.ru/project/22-18-00678>), Ivanovo State University.

For citation: Kislyakov P. A., Shmeleva E. A., Meyerson I. -L. S., Phan T. K. Influence of academic-professional hardiness on the subjective well-being of students in socionomic professions: The role of coping styles. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2023; 25 (9): 118–155. DOI: 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155

INFLUENCIA DE LA RESILIENCIA ACADÉMICO-PROFESIONAL EN EL BIENESTAR SUBJETIVO DE LOS ESTUDIANTES DE CARRERAS CON PERFIL SOCIONÓMICO: EL PAPEL DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

E. A. Shmeleva

*Universidad Estatal de Ivanovo, Shuia, Rusia,
Universidad Social Estatal de Rusia, Moscú, Rusia,
Academia Contraincendios y Rescate de Ivanovo del Servicio Estatal de Bomberos del Ministerio de Situaciones de Emergencia de Rusia, Ivanovo, Rusia.
E-mail: noc_shmeleva@mail.ru*

P. A. Kisliakov

*Universidad Social Estatal de Rusia, Moscú, Rusia.
Instituto de Investigaciones del Servicio Penitenciario Federal, Moscú, Rusia.
E-mail: pack.81@mail.ru*

A.-L. S. Meyerson

*Universidad Social Estatal de Rusia, Moscú, Rusia,
Universidad Estatal de Ivanovo, Shuia, Rusia.
E-mail: isaacmeyerson@ya.ru*

T. K. Phan

*Universidad de la Capital de Hanoi, Hanoi, Vietnam.
E-mail: ptkien@daihocthudo.edu.vn*

Abstracto. Introducción. Las profesiones de médico, docente, psicólogo, trabajador social conllevan un determinado riesgo para mantener el bienestar psicológico tanto de los especialistas como de los estudiantes con formación en áreas socioeconómicas de acuerdo a sus actividades académico-profesionales.

Objetivo. El objetivo de la investigación, es estudiar factores que contribuyan a la formación de habilidades resilientes en estudiantes de áreas socioeconómicas de formación y que puedan asegurar su bienestar psicológico de cara a las futuras actividades profesionales.

Metodología, métodos y procesos de investigación. Los principios de la teoría de la resiliencia de S. Maddi, D. A. Leontiev, E. I. Rasskazova y otros, así como los enfoques de la psicología positiva para el estudio del bienestar subjetivo del individuo (K. Rogers, M. Seligman), sirvieron como directrices científicas y de sujeto. Se utilizaron los métodos de diagnóstico psicológico "Vitalidad Educativa y Profesional", "Escala de Bienestar Subjetivo", "Cuestionario de Afrontamiento del Estrés" (COPE). Los datos obtenidos fueron procesados mediante estadística descriptiva, correlación, regresión y análisis factorial confirmatorio.

Participantes en el muestreo del estudio. La muestra está representada por estudiantes de formación en pedagogía, psicología, medicina y trabajo social. El número total de sujetos de estudio fue de 282 personas en edades entre 18 y 20 años.

Resultados y novedad científica. Los resultados permiten aclarar el conocimiento sobre las características de los factores psicológicos, con cuya ayuda se asegura el bienestar subjetivo de los estudiantes en profesiones relacionadas con la atención y prestación de ayuda a la comunidad. Se reveló que los principales predictores del bienestar subjetivo de los estudiantes con perfil socioeconómico en su formación fueron la resiliencia académico-profesional y los estilos constructivos de afrontamiento que ella misma

logra alcanzar para sobrellevar las posibles dificultades. Al mismo tiempo, se encontró la diferenciación en la elección del afrontamiento constructivo dominante entre estudiantes de diferentes perfiles formativos.

Significado práctico. Los resultados obtenidos permiten aclarar la comprensión de la resiliencia académico-profesional como predictor del bienestar psicológico de los estudiantes de profesiones relacionadas con la atención y prestación de ayuda a la comunidad, a través de estilos de afrontamiento productivos y esbozar enfoques para el desarrollo e implementación de programas para el desarrollo de habilidades de resiliencia académico-profesional de estudiantes de carreras con perfil socioeconómico en su formación (pedagogía y educación, psicología, trabajo social, medicina). Los resultados teóricos y empíricos del estudio pueden ser útiles en el desarrollo de clases en disciplinas psicológicas.

Palabras claves: bienestar subjetivo, resiliencia académico-profesional, estilos de afrontamiento, estudiantes de profesiones relacionadas con la atención y prestación de ayuda a la comunidad .

Agradecimientos. El estudio fue apoyado por la subvención número 22-18-00678 de la Fundación Rusa para la Ciencia (<https://rscf.ru/project/22-18-00678>), Universidad Estatal de Ivanovo.

Para citas: Kisliakov P. A., Shmeleva E. A., Meyerson A.-L. S., Phan T. K. Influencia de la resiliencia académico-profesional en el bienestar subjetivo de los estudiantes de carreras con perfil socioeconómico: Papel de los estilos de afrontamiento. *Obrazovanie i nauka = Educación y Ciencia.* 2023; 25 (9): 118–155. DOI: 10.17853/1994-5639-2023-9-118-155

Введение

По мнению С. Н. Сорокоумовой, В. П. Исаева, А. В. Махнача, О. А. Плющевой, Р. Hawkins и R. Shohet, профессии социономического типа, ориентированные на осознанное применение знаний и навыков по оказанию помощи, а также решение проблем физического, психологического, интеллектуального, эмоционального или духовного благополучия людей или групп [1], становятся предметом исследования в различных областях знания (психология, социология, экономика, образования, медицина и др.) [2; 3].

Следует отметить, что к специалистам помогающих профессий относятся медицинские работники и другие специалисты, которые заботятся о здоровье и благополучии пациентов; специалисты, оказывающие помощь людям в разрешении эмоциональных и психологических проблем; социальные работники, занимающиеся помощью людям, испытывающим трудности в обществе; педагогические работники, помогающие овладевать знаниями и навыками, развиваться и достигать своего потенциала и др. Каждая из профессий имеет свои уникальные особенности и требует определенных навыков и квалификации. Основной ценностью для помогающих профессий является альтруизм, то есть стремление заботиться о других людях и способствовать их благополучию.

Известно, что помогающие профессии несут определенные риски для специалистов, которые занимаются этой деятельностью. Факторы риска (высокая эмоциональная нагрузка, травматические ситуации и перегрузка работой) могут оказывать влияние на психическое благополучие и психологическую безопасность таких специалистов, могут привести к их профессиональному выгоранию, а наличие факторов защиты (поддержка коллег, психологический

климат, навыки совладания) может помочь справиться с трудностями и сохранить профессиональную жизнестойкость.

М. Justin с коллегами и П. А. Кисляков с соавторами в своих исследованиях особое внимание уделяют изучению психологических аспектов работающих специалистов социономического типа [4–6]. Вместе с тем требуют изучения вопросы подготовки будущих специалистов помогающих профессий – студентов, осваивающих образовательные программы в колледжах и вузах. Студенческий возраст является важным периодом становления личности, актуализации профессиональных интересов и наиболее благоприятным для формирования жизнестойкости и жизненного совладания со стрессами. Подчеркнем, что во всех образовательных программах высшего образования в последние годы усилена практикоориентированность подготовки. В связи с этим возникает необходимость рассмотрения и анализа учебно-профессиональной жизнестойкости студентов разных профилей.

Целью нашего исследования является изучение факторов, способствующих формированию жизнестойких навыков студентов, обучающихся на социономических направлениях подготовки и способных обеспечить их благополучие в связи с будущей профессиональной деятельностью.

В связи с этим поставлены следующие исследовательские вопросы:

1. Какова структура учебно-профессиональной жизнестойкости у студентов образовательных программ социономического профиля?

2. Какие стили совладания способствуют преодолению трудных ситуаций в учебно-профессиональной деятельности студентами помогающих профессий?

3. Каким образом взаимосвязаны учебно-профессиональная жизнестойкость, стили совладания и субъективное благополучие студентов социономических программ?

Понимание этих факторов может позволить выбирать эффективные стратегии, которые студенты смогут использовать в учебной деятельности, поддерживать учебно-профессиональную жизнестойкость и сохранять психологическое благополучие.

Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что психологическому благополучию студентов в связи с осваиваемыми образовательными программами социономического профиля будут способствовать развитие учебно-профессиональной жизнестойкости и использование конструктивных стилей совладания с возникающими трудными ситуациями.

Ограничением исследования является то, что исследование проводилось на выборке, состоящей только из студентов, осваивающих программы бакалавриата, специалитета и магистратуры. В исследовании не принимали участие студенты, обучающиеся по программам среднего профессионального образования.

Обзор литературы

Во время учебы студенты сталкиваются с различными вызовами и трудностями как в общении друг с другом, так и во взаимодействии с преподавателями. Сложности возникают также и в связи с определением своих жизненных ценностей. Интенсивность учебно-профессиональной деятельности, включение в различные виды активностей порождает у студентов значительное эмоциональное и интеллектуальное напряжение.

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 в качестве национальных целей развития Российской Федерации на период до 2030 года декларирует здоровье и благополучие людей; комфортную и безопасную среду для жизни¹. В этой связи следует учитывать, что именно безопасная образовательная среда вуза поддерживает состояние психологического благополучия обучающихся и преподавателей.

В процессе вузовской адаптации, связанной сначала с установлением межличностных отношений в студенческой группе и привыканием к академическим требованиям, а в дальнейшем при завершении обучения – с тревогой и порой разочарованием по поводу поиска работы или невозможности ее найти многие студенты испытывают психологические проблемы, которые отражаются на их психосоциальном и эмоциональном благополучии. Психологические проблемы студентов, в т. ч. возникшие в период вузовского обучения в пандемию Covid-19, признаются Х. Y. Lei с коллегами, М. Delara, R. L Woodgate, П. А. Кисляковым, Е. А. Шмелевой и А.-Л. С. Меерсоном серьезной проблемой образования и общественного здравоохранения [7–9]. Становится очевидным, что успех студента зависит от его способности быстро адаптироваться к изменяющимся условиям, эффективно реагировать на них, сохранять внутреннюю гармонию и психологическое благополучие.

У студентов зачастую возникают проблемы в преодолении трудностей, что вызывает повышенный риск возникновения негативных эмоций, нарушения взаимоотношений, ухудшения успеваемости, стабильности личности и самооценки. Помочь смягчить воздействие неблагоприятных факторов окружающей реальности, справиться с трудностями, находить пути к достижению своих целей в учебе и жизни, выработать стрессоустойчивость может такой личностный ресурс, как жизнестойкость.

М. В. Логинова, основываясь на теории С. Мадди, рассматривает жизнестойкость как ключевой ресурс личности, «определяющий степень «живучести» (по Л. А. Александровой), «отвагу быть» (П. Тиллих), «действовать вопреки» (М. Хайдегер), «способность преодоления самого себя» и «способность превращать проблемные ситуации в новые возможности» (С. А. Богомаз)» [10].

По Д. А. Леонтьеву жизнестойкость, является интегративной характеристикой личности, в аспекте личностного потенциала способствует преодолению успешному трудностей в жизни [11].

¹ Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» [Электрон. ресурс]. Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 15.06.2023).

Интегративность жизнестойкости проявляется в психологической устойчивости и эффективности человека. Этому способствует взаимодействие всех компонентов жизнестойкости. Вовлеченность обеспечивает активность в решении проблем и самореализации личности, позволяя человеку быть активным участником своей жизни и находить пути для достижения поставленных целей. Контроль реакций над трудностями и решений помогает находить способы преодоления негативных обстоятельств и осознанно уменьшать их влияние на психику и здоровье, позволяя человеку быть менее подверженным стрессу и более способным эффективно справляться с трудностями.

Д. А. Дубовицкая и Е. А. Уваров отмечают, что принятие риска позволяет рассматривать происходящее как вызов, раскрывая потенциал для развития личности [12]. Смысловая регуляция жизнестойкости студента «способствует восприятию кризисных событий как менее значимых за счет развития уверенности в себе, позитивного отношения к жизни, осознания собственной силы оказывать влияние на исход событий, гибкости поведения»¹.

Студенты программ социономического профиля обладают как общими (ориентация на профессиональную деятельность, предпочтение альтруизму перед эгоизмом), так и индивидуально-психологическими особенностями, зависящими от направления/специальности подготовки. У них преобладают ценности здоровья, уверенности в себе, свободы и благополучия. В. В. Милакова отмечает, что «у большинства студентов представление о специфике своей специальности формируется в первый год обучения, а наиболее важными качествами «идеального» специалиста в области помогающих профессий являются профессионализм, компетентность, терпимость и ответственность»².

В жизнестойкость будущих врачей, по мнению П. Е. Григорьева и И. В. Васильевой, вносит свой вклад эмоциональный интеллект за счет понимания эмоций и управления ими, осознания важности расширения профессионального и жизненного опыта через как позитивные, так и негативные эмоции [13]. С. Н. Алексеенко и Е. В. Дробот считают, что высокожизнестойкие студенты-медики, активно вовлеченные в происходящее, мотивированы, всегда стремятся найти пути, чтобы влиять на совладание со стрессовыми ситуациями, вместо того чтобы погружаться в беспомощность и пассивность [14]. На основе выявленной взаимосвязи между жизнестойкостью и мотивацией достижения у будущих врачей можно способствовать достижению социально значимых целей в преодолении возникающих трудностей в учебно-профессиональной деятельности [15]. Е. И. Титова с соавторами отмечает, что у девушек-студенток медицинского вуза высокая жизнестойкость обусловлена их умением прорабатывать все возможные варианты действий, в то время как у юношей – их способностью адаптировать свою систему саморегуляции в зависимости от изменения условий при преодолении трудностей в жизни [16].

¹ Сова, Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям.: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Тамбов: Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина, 2009. 22 с.

² Милакова В. В. Психологические особенности профессионального самоопределения будущих специалистов помогающих профессий социономического типа: автореф. дис. ... канд. психолог. наук. Астрахань: Астраханский государственный университет, 2007. 23 с.

В сфере образования значимой проблемой образовательной практики является ранний уход из профессии начинающих специалистов.

Роль учителя стала более сложной из-за экономических, социальных и технических изменений, расширения спектра задач и не всегда высокого социального статуса учителей. Эти явления приводят к диспропорции между вложенным трудом учителей и заслуженной компенсацией. В свою очередь, эта диспропорция побуждает начинающих учителей отказываться от своей карьеры.

В связи с этим под влиянием позитивной психологии идет поиск факторов и условий, который могут помочь выпускникам оставаться в профессии. Так, А. Bordas с коллегами подчеркивают, что жизнестойкие учителя обладают навыками управления стрессом, эмоциональной компетентностью и способностью заботиться о своем физическом и психическом благополучии [17; 18]. В исследовании С. Б. Пашкина с соавторами [19] установлена положительная корреляционная связь жизнестойкости с эмоциональной стабильностью, коммуникативными навыками студентов педагогического вуза. Е. В. Красная и Н. П. Паттурина обосновывают жизнестойкость будущих педагогов как жизненную ценность – «совокупность ценностных установок и диспозиций, позволяющая сформулировать позитивный жизненный проект, рационально оценить существующие и потенциальные ресурсы, актуализировать рациональные потребности и положительно адаптироваться в заданных условиях» [20]. Н. О. Леошенко идеальную модель жизнестойкости студентов педагогического профиля обосновала через высокий уровень развития ценностно-смысловой регуляции: осмысленность жизни, внутренний локус контроля, выраженные экзистенциальные установки, ценность самосовершенствования в профессиональной сфере [21].

На выборке студентов-психологов М. А. Дмитриевой с коллегами жизнестойкость рассмотрена в качестве внутриличностного адаптационного ресурса субъекта, благодаря которому процессы мобилизации (переосмысление ситуации, поиск новых способов преодоления возникших трудностей, возможное переосмыслением ранее намеченных целей) при определенных жизненных обстоятельствах идут более оперативно [22]. А. Д. Иванова обосновала, что жизнестойкость позволяет студенту-психологу избежать личностной или профессиональной деформации, эмоционального выгорания и укрепляется по мере профессионализации студента [23]. С. А. Водяха выделил предикторы психологического благополучия студентов – положительные эмоции, тесные взаимоотношения, включенность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивную самомотивацию [24]. Динамика этого феномена у студентов-психологов изучена Л. Б. Козьминой¹. Л. В. Карапетян и Г. А. Глотова опубликовали результаты изучения параметров эмоционально-психологического благополучия российских студентов [25], а Л. Э. Семенова и Т. А. Серебрякова провели

¹ Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 2014. 215 с.

анализ психологического благополучия студенток с разными личностными ресурсами профессионально значимых характеристик [26]. Т. С. Пилишвили с коллегами показали связь психологического благополучия и особенностей ценностно-смысловой сферы личности студентов-психологов [27].

Благополучие в сфере профессиональной деятельности считается необходимым условием ощущения человеком благополучия жизни в целом. К. П. Ломакина и С. О. Зуева характеризуют профессиональное благополучие как многомерный конструкт, от которого зависит и субъективное благополучие, непосредственно связанное с профессией [28]. Р. А. Березовской проведен систематический обзор исследований профессионального благополучия [29], в т. ч. модели Р. Warr, в которой благополучие поддерживается условиями и содержанием профессиональной деятельности, а эмоциональное благополучие, стремление к росту и развитию, автономия и компетентность определяют его структуру [30]. С местом, которое занимает в системе смысловых отношений и ценностей специалиста его профессиональная деятельность, связывает субъективное благополучие человека Р. М. Шамионов [31]. Психологическое благополучие, влияя на характер социальных коммуникаций, обуславливая психотерапевтические эффекты в студенческой группе, усиливает позитивное мышление и побуждает студентов к вовлечению в активные действия.

Процессы преодоления трудностей в зависимости от их важности в жизни человека и его личностно-средовых ресурсов характеризуют адаптивное, совладающее или копинг-поведение. Студенты педагогического вуза, чтобы обеспечить свою психологическую безопасность, не исключают возможности использования внешних ресурсов для фактического разрешения ситуации. Они скорее ожидают помощи, совета, сочувствия и т. д., а использование стратегии «избегания проблем» не характерно для них [32].

Наряду с термином «жизнестойкость» в научном обороте активно используется термин «жизнеспособность». А. В. Махнач и О. А. Плющеева определяют жизнеспособность человека как интегральный аспект его функционирования, который заключается в способности преодолевать трудности с использованием факторов защиты, а также способность развиваться и расширять свои возможности, обеспечивая постоянное жизненное благополучие [2]. Профессиональная жизнеспособность специалистов помогающих профессий обосновывает ее как характеристику, на которую те, кто предоставляет услуги уязвимым группам населения или группам риска, опираются в изначально стрессовых условиях [33]. С. Araujo, J. B. Malandraki, C. Hitchcock с соавторами рассматривают как характеристики и компоненты профессиональной жизнеспособности непосредственно у специалистов помогающих профессий, так и особенности ее формирования у студентов [34–36].

Исходя из теории жизнестойкости S. R. Maddi учебно-профессиональная жизнестойкость студентов социномического профиля выступает интегративной характеристикой личности, которая отражает способность успешно справляться с требованиями, вызовами и изменениями, возникающими в учебной и профессиональной деятельности. Она также отражает готовность и способ-

ность студентов к адаптации, саморазвитию, преодолению трудностей и достижению успеха в сфере помогающих профессий и характеризуется гибкостью и адаптивностью, уверенностью в своих навыках и знаниях, саморегуляцией и настойчивостью, креативностью и инновационностью, альтруизмом и социальными навыками, умением управлять временем, готовностью к обучению и саморазвитию, умением решать проблемы, устойчивостью к стрессам, целеустремленностью и мотивацией. Учебно-профессиональная жизнестойкость студентов является важным навыком в современном быстро меняющемся мире, где требуются постоянное обучение, адаптация и развитие. Этот навык помогает достигать успеха как в учебе, так и в профессиональной карьере.

Методология, материалы и методы

Теоретико-методологической основой исследования является концепция жизнестойкости человека (Д. А. Леонтьев, С. Мадди, Е. И. Рассказова и др.), а также подходы позитивной психологии к изучению субъективного благополучия личности (К. Роджерс, М. Селигман).

Участники исследования. Выборку составили 282 студента российских вузов (Москва, Санкт-Петербург, Иваново,) 2–5-х курсов, обучающихся по направлениям подготовки / специальностям «Социальная работа», «Психология», «Педагогическое образование», «Лечебное дело» (23 % – мужчины, 77 % – женщины) в возрасте от 18 до 24 лет ($M = 20$). Использовалась процедура «удобной» выборки, студенты добровольно приняли участие в исследовании.

Методический инструментарий. Исследование проводилось с февраля по апрель 2023 года. Данные собирались с помощью онлайн-сервиса «Яндекс Формы».

Субъективное благополучие исследовалось с помощью методики «Шкала субъективного благополучия» (А. Бадо и Г. А. Мендельсон, русскоязычная адаптация М. В. Соколовой [37]), позволяющей оценить переживания в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества. Методика состоит из 17 пунктов, разделенных на 6 шкал. Респондентам предлагалось оценить степень согласия с утверждениями по 7-балльной шкале Ликерта (от 1 – полностью согласен, до 7 – полностью не согласен). Сумма баллов по методике варьируется от 17 (максимальное благополучие) до 119 (максимальное неблагополучие).

Учебно-профессиональная жизнестойкость оценивалась с помощью методики «Профессиональная жизнестойкость» (Occupational Hardiness Questionnaire – ОНҚ, В. Moreno-Jiménez с соавторами [38], русскоязычная адаптация Е. А. Шмелевой, П. А. Кислякова). Данная методика разработана на основе модели жизнестойкости С. Мадди и имеет три шкалы: вовлеченность (позволяет оценить выраженность вовлеченности в происходящее в учебно-профессиональной и повседневной деятельности), контроль (тенденция верить и действовать так, как будто можно повлиять на ход событий), вызов (ориентация на то, что изменения являются нормой жизни). Респондентам

предлагалось оценить степень согласия с утверждениями относительно своей учебно-профессиональной деятельности (учебные занятия, производственная практика) по 4-балльной шкале Ликерта (от 1 – совершенно не согласен, до 4 – полностью согласен). Сумма баллов по методике варьируется от 15 (низкий уровень) до 60 (высокий уровень).

Стили совладания оценивались с помощью методики «Опросник совладания со стрессом» (COPE) (К. Карвер, М. Шейер, Дж. Вейнтрауб, русскоязычная экспресс-версия Е. В. Куфтяк, В. И. Косициной). Методика содержит оценку реакций совладания, которые рассматриваются и как потенциально дисфункциональные, и как адаптивные [39]. Опросник включает 28 пунктов, которые исследуют 14 стратегий совладания (шкал). Респондентам предлагалось оценить степень согласия с утверждениями по 4-балльной шкале Ликерта (от 0 – совершенно не согласен, до 3 – полностью согласен). Сумма баллов по каждой шкале варьируется от 0 (низкий уровень) до 6 (высокий уровень).

Анализ данных. Исходные эмпирические данные были проанализированы и обработаны при помощи качественных и количественных методов. Среди них были использованы описательная статистика, критерий Фридмана, дисперсионный анализ, факторный анализ с применением метода главных компонент и вращения Varimax, корреляционный анализ по Спирмену, линейный регрессионный анализ с применением метода шагового отбора и подтверждающий факторный анализ. Расчеты проводились с использованием программного обеспечения SPSS 26 и JASP 17.1.

Результаты исследования

Результаты диагностики учебно-профессиональной жизнестойкости студентов представлены в таблице 1. Расчет эксцесса и асимметрии показал, что распределение значений каждой переменной примерно соответствует нормальному (значения лежат в диапазоне от -1 до +1). Все шкалы продемонстрировали хорошую согласованность: коэффициент α Кронбаха равен 0,748, 0,821 и 0,79 соответственно.

Таблица 1

Описательные статистики по методике «Учебно-профессиональная жизнестойкость»

Table 1

Descriptive statistics methodology of “Academic and Professional Hardiness”

Шкалы <i>Scales</i>	Минимум <i>Min</i>	Максимум <i>Max</i>	Среднее <i>Average</i>	Стандартное отклонение <i>Standard deviation</i>
Вовлеченность <i>Engagement</i>	5	20	13,47	3,503
Вызов <i>Challenge</i>	5	20	14,11	3,208

Контроль <i>Control</i>	5	20	15,17	3,123
Учебно-профессиональная жизнестойкость <i>Academic and professional hardiness</i>	15	60	42,76	8,841

Конфирматорный факторный анализ (метод максимального правдоподобия) показал приемлемое согласие трехфакторной модели опросника «Учебно-профессиональная жизнестойкость» по критериям: $\chi^2 = 282,374$; $df = 87$; $p < 0,001$; RMSEA = 0,081; CFI = 0,904; TLI = 0,901. Все пункты опросника в соответствующих шкалах имеют статистически значимые факторные нагрузки ($\lambda > 0,3$, $p < 0,001$). Шкалы опросника между собой статистически значимо коррелируют ($r > 0,7$; $p < 0,001$).

С целью сравнения показателей учебно-профессиональной жизнестойкости у студентов разных направлений подготовки / специальностей был проведен дисперсионный анализ. При этом разные направления подготовки / специальности принимаются нами за разные группы испытуемых: педагогическое образование, психология, социальная работа, лечебное дело (таблица 2, рис.1).

Таблица 2
Дисперсионный анализ показателей учебно-профессиональной жизнестойкости у студентов разных групп

Table 2
Variance analysis of indicators of academic and professional hardiness of students of different groups

Шкалы, средний балл <i>Scale, average score</i>	Группы <i>Groups</i>				<i>F</i> (ANOVA)	<i>p</i>
	Педагогическое образование <i>Pedagogical education</i> (<i>n</i> = 94)	Психология <i>Psychology</i> (<i>n</i> = 99)	Социальная работа <i>Social work</i> (<i>n</i> = 49)	Лечебное дело <i>Medicine</i> (<i>n</i> = 40)		
Вовлеченность <i>Engagement</i>	14,01	12,57	13,47	14,43	4,065	0,008
Вызов <i>Challenge</i>	14,49	13,63	13,96	14,63	1,578	0,195
Контроль <i>Control</i>	15,40	14,61	15,41	15,75	1,823	0,143
Учебно-профессиональная жизнестойкость <i>Academic and professional hardiness</i>	43,90	40,80	42,84	44,80	2,920	0,034

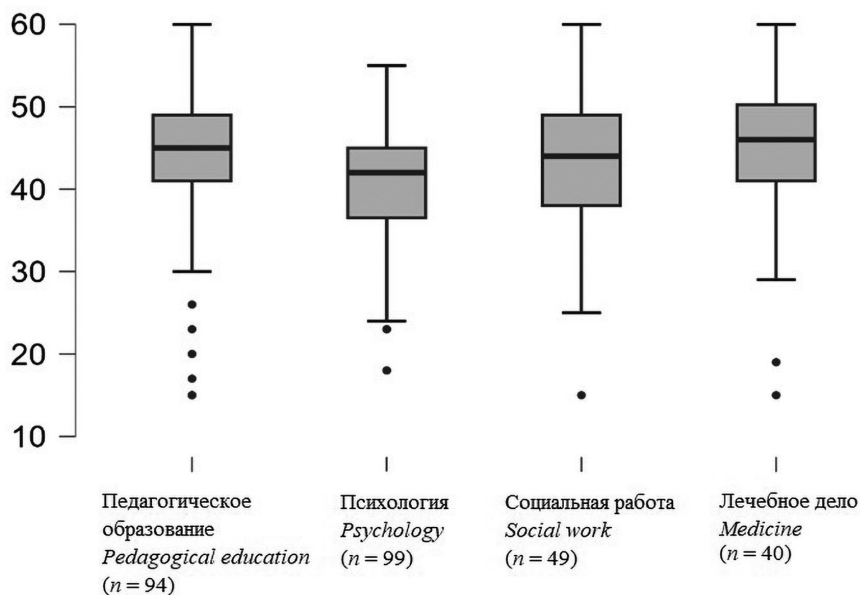


Рис. 1. Диаграмма размаха учебно-профессиональной жизнестойкости у разных групп студентов

Fig. 1. Boxplot of academic and professional hardiness among different groups of students

Результаты диагностики субъективного благополучия студентов представлены в таблице 3. Расчет эксцесса и асимметрии показал, что распределение значений каждой переменной примерно соответствует нормальному (значения лежат в диапазоне от -1 до +1).

Таблица 3

Описательные статистики по методике «Субъективное благополучие»

Table 3

Descriptive statistics on the “Subjective well-being” method

Шкалы <i>Scales</i>	Минимум <i>Min</i>	Максимум <i>Max</i>	Среднее <i>Average</i>	Стандартное отклонение <i>Standard deviation</i>
Напряженность и чувствительность <i>Tension and sensitivity</i>	3	21	12,44	3,754
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику <i>Signs accompanying the main psychoemotional symptoms</i>	4	28	15,53	5,336

Изменения настроения <i>Mood changes</i>	2	14	5,88	2,996
Значимость социального окружения <i>The significance of the social environment</i>	3	19	8,08	3,4
Самооценка здоровья <i>Self-assessment of health</i>	2	14	6,85	3,337
Степень удовлетворенности повседневной деятельностью <i>Degree of satisfaction with daily activities</i>	4	21	11,43	3,233
Субъективное благополучие <i>Subjective well-being</i>	26	100	60,21	15,425

Дисперсионный анализ был проведен для сравнения показателей субъективного благополучия у студентов разных групп (таблица 4, рис. 2).

Таблица 4
Дисперсионный анализ показателей субъективного благополучия у студентов разных групп

Table 4
Variance analysis of indicators of subjective well-being among students of different groups

Шкалы, средний балл <i>Scale, average score</i>	Группы <i>Groups</i>				F (ANOVA)	p
	Педагогическое образование <i>Pedagogical education</i> (n = 94)	Психология <i>Psychology</i> (n = 99)	Социальная работа <i>Social work</i> (n = 49)	Лечебное дело <i>Medicine</i> (n = 40)		
Напряженность и чувствительность <i>Tension and sensitivity</i>	12,57	12,25	12,80	12,13	0,361	0,781
Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику <i>Signs accompanying the main psychoemotional symptoms</i>	15,14	16,27	15,96	14,10	1,889	0,132
Изменения настроения <i>Mood changes</i>	5,34	6,55	5,92	5,45	2,984	0,032
Значимость социального окружения <i>The significance of the social environment</i>	7,81	8,65	7,69	7,80	1,423	0,236
Самооценка здоровья <i>Self-assessment of health</i>	6,02	7,80	7,12	6,15	5,548	0,001

Степень удовлетворенности повседневной деятельностью <i>Degree of satisfaction with daily activities</i>	11,10	12,16	11,24	10,63	2,966	0,032
Субъективное благополучие <i>Subjective well-being</i>	57,98	63,68	60,73	56,25	3,299	0,021

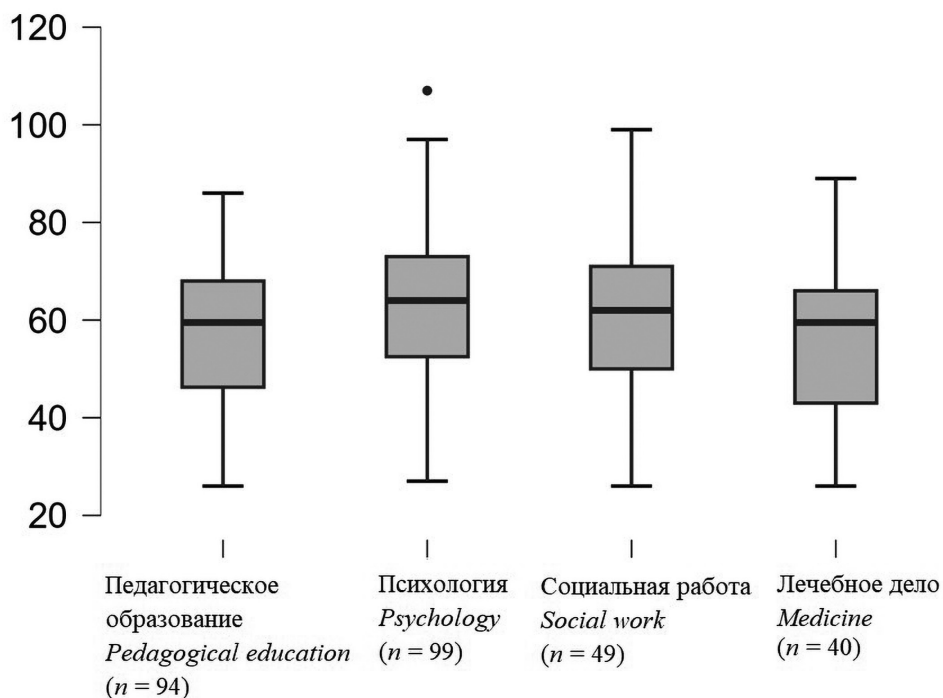


Рис. 2. Диаграммы размаха показателей субъективного благополучия студентов разных групп

Fig. 2. Boxplot of the scope of indicators of subjective well-being of students of different groups

Расчет эксцесса и асимметрии стилей совладания студентов со стрессом показал, что распределение значений каждой переменной примерно соответствует нормальному (значения лежат в диапазоне от -1 до $+1$). Для выявления доминирующих стилей совладания во всей выборке был использован критерий Фридмана ($\chi^2 = 1033,27$; $p < 0,001$). При этом выделились шкалы, имеющие наивысший средний ранг при расчете критерия Фридмана: активное совладание (Ак), планирование (Пл), Принятие (Пр), использование эмоциональной социальной поддержки (ЭП).

С целью сравнения степени выраженности стилей совладания у студентов разных групп был проведен дисперсионный анализ (таблица 5).

Таблица 5

Дисперсионный анализ стилей совладания у студентов разных групп

Table 5

Variance analysis of coping styles among students of different groups

Шкалы, средний балл <i>Scale, average score</i>	Группы <i>Groups</i>				<i>F</i> (ANOVA)	<i>p</i>
	Педагогическое образование <i>Pedagogical education</i> (<i>n</i> = 94)	Психология <i>Psychology</i> (<i>n</i> = 99)	Социальная работа <i>Social work</i> (<i>n</i> = 49)	Лечебное дело <i>Medicine</i> (<i>n</i> = 40)		
1. Активное совладание (Ак) <i>Active coping (Ac)</i>	4,66*	4,34*	4,75*	4,85*	1,515	0,211
2. Планирование (Пл) <i>Planning (Pl)</i>	4,53*	4,30*	4,56*	5,00*	2,277	0,08
3. Позитивное переформулирование (ПП) <i>Positive reformulation (PR)</i>	4,04*	3,62	4,27*	4,38	2,744	0,044
4. Принятие (Пр) <i>Acceptance (Ac)</i>	4,08*	4,25*	4,29*	4,65*	1,628	0,183
5. Юмор (Юм) <i>Humor (Hum)</i>	3,47	3,49	4,08	4,23	2,957	0,033
6. Обращение к религии (Рел) <i>Conversion to religion (Rel)</i>	1,93	1,62	1,44	3,03	6,611	□0,001
7. Использование эмоциональной социальной поддержки (ЭП) <i>The use of emotional social support (ES)</i>	4,23*	4,28*	4,63*	4,55*	1,049	0,372
8. Использование инструментальной социальной поддержки (ИП) <i>The use of instrumental social support (IS)</i>	3,58	3,85	3,96	3,68	0,720	0,541
9. Самоотвлечение (мысленный уход от проблемы) (СО) <i>Self-withdrawal (mental withdrawal from the problem) (SW)</i>	3,61	3,93	3,96	3,40	1,738	0,160
10. Отрицание (От) <i>Denial (De)</i>	2,48	2,01	2,31	2,30	1,230	0,299
11. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (катарсис) (Кат) <i>Concentration on emotions and their active expression (catharsis) (Cat)</i>	3,41	3,66	3,54	3,68	0,462	0,709

12. Употребление наркотических веществ («успокоительных») (УН) <i>The use of narcotic substances ("sedatives") (SED)</i>	1,63	1,90	1,33	0,73	4,499	0,004
13. Поведенческое абстрагирование (уход от проблемы) (ПА) <i>Behavioural abstraction (avoiding the problem) (BA)</i>	2,08	1,94	2,06	1,93	0,147	0,932
14. Самобичевание (признание вины) (СВ) <i>Self-flagellation (admission of guilt) (SF)</i>	3,10	3,17	3,40	3,58	0,923	0,43
Критерий Фридмана $\chi^2, p > 0,001$	343,23	276,51	255,07	211,88		

Примечание. * Шкалы, имеющие наивысший средний ранг при расчете критерия Фридмана.

Note. Scales having the highest average rank when calculating the Friedman criterion.

Данные опросника были обработаны методом эксплораторного факторного анализа (метод главных компонент, вращение Varimax). При этом было выбрано фиксированное количество факторов – два, что в данном случае по критерию отсеивания Р. Кеттелла соответствовало числу $K - 1$, где K – точка перегиба собственных значений факторов до его выхода на прямую после резкого спада. Было выбрано два фактора с целью разделения копингов на деструктивные и конструктивные. Содержание и наполнение факторов представлены в таблице 6. Полученная суммарная доля дисперсии факторов составила 50,06 %, коэффициентом КМО = 0,829, критерий сферичности Бартлетта $\chi^2 = 1101,9$; $p < 0,001$.

Таблица 6

Факторная структура «Опросника совладания со стрессом»

Table 6

Factor structure of the "Stress Coping Questionnaire"

Шкалы / Scales	Факторные нагрузки Factor loads	
	F1 29,98 %	F2 20,08 %
1. Активное совладание (Ак) <i>Active coping (Ac)</i>	0,75	-0,146
2. Планирование (Пл) <i>Planning (Pl)</i>	0,792	-0,03
3. Позитивное переформулирование (ПП) <i>Positive reformulation (PR)</i>	0,739	-0,015
4. Принятие (Пр) <i>Acceptance (Ac)</i>	0,778	-0,019
5. Юмор (Юм) <i>Humor (Hum)</i>	0,613	0,254
6. Обращение к религии (Рел) <i>Conversion to religion (Rel)</i>	0,077	0,275

7. Использование эмоциональной социальной поддержки (ЭП) <i>The use of emotional social support (ES)</i>	0,662	0,272
8. Использование инструментальной социальной поддержки (ИП) <i>The use of instrumental social support (IS)</i>	0,418	0,551
9. Самоотвлечение (мысленный уход от проблемы) (СО) <i>Self-withdrawal (mental withdrawal from the problem) (SW)</i>	0,305	0,567
10. Отрицание (От) <i>Denial (De)</i>	-0,014	0,739
11. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (катарсис) (Кат) <i>Concentration on emotions and their active expression (catharsis) (Cat)</i>	0,519	0,4
12. Употребление наркотических веществ («успокоительных») (УН) <i>The use of narcotic substances ("sedatives") (SED)</i>	-0,146	0,66
13. Поведенческое абстрагирование (уход от проблемы) (ПА) <i>Behavioural abstraction (avoiding the problem) (BA)</i>	-0,203	0,773
14. Самобичевание (признание вины) (СВ) <i>Self-flagellation (admission of guilt) (SF)</i>	0,178	0,648

Из таблицы 6 видно, что шкалы Ак, Пл, ПП и Пр имеют большие положительные факторные нагрузки в факторе $F1$ и незначительные отрицательные факторные нагрузки в факторе $F2$; шкалы От, УН и ПА имеют большие положительные факторные нагрузки в факторе $F2$ и незначительные отрицательные факторные нагрузки в факторе $F1$; шкалы ЭП, Юм, Кат, СВ, СО, ИП, Рел имеют положительные факторные нагрузки как в факторе $F1$, так и в факторе $F2$ (т. е. имеют нейтральный статус). Таким образом, можно выделить три группы копингов (способов совладения со стрессом): конструктивные (КК), деструктивные (ДК) и нейтральные (НК). Аналогичная факторная структура стилей совладания и их тональность были получены при проведении эксплораторного факторного анализа отдельно на выборках студентов разных групп (педагогическое образование, психология, социальная работа, лечебное дело).

Для проверки данной трехкомпонентной модели опросника был применен конфирматорный факторный анализ (метод максимального правдоподобия) на всей выборке, который показал следующие критерии: $\chi^2 = 242,364$; $df = 74$; $p < 0,001$; RMSEA = 0,097 (слабое согласие); CFI = 0,838 (слабое согласие); TLI = 0,801 (слабое согласие). Все пункты опросника в соответствующих шкалах имеют статистически значимые факторные нагрузки ($\lambda > 0,2$, $p < 0,001$). Факторы КК и ДК отрицательно коррелируют между собой ($r = -0,2$; $p < 0,05$), фактор НК положительно коррелирует с факторами КК и ДК ($r = 0,7$ и $r = 0,6$ соответственно; $p < 0,01$).

Для дальнейшего анализа было принято решение использовать только те шкалы (копинги), которые по результатам данного исследования имели ярко выраженный конструктивный (адаптивный) или деструктивный (дезадаптивный) характер. Конфирматорный факторный анализ, примененный к данным группам шкал (Ак, Пл, ПП, Пр и От, УН, П) на всей выборке показал хорошее согласие двухфакторной модели по следующим критериям: $\chi^2 = 24,715$; $df = 13$; $p = 0,025$; RMSEA = 0,061; CFI = 0,973; TLI = 0,957. Все шкалы имеют статистиче-

ски значимые факторные нагрузки ($\lambda > 0,5, p < 0,001$). Шкалы опросника между собой статистически значимо коррелируют ($r = -0,2; p = 0,017$) (рис. 3).

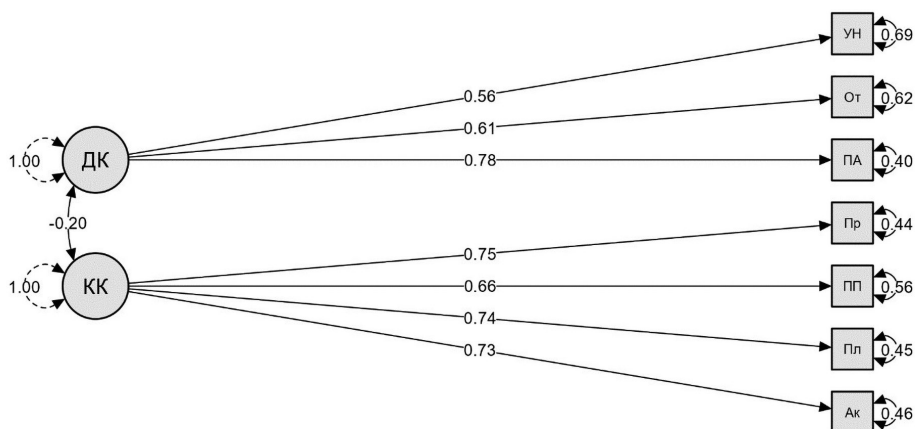


Рис. 3. Факторная структура «Опросника совладания со стрессом» (подгонка модели)

Fig. 3. Factor structure of the “Stress Coping Questionnaire” (model fitting)

Для выявления взаимосвязи между исследуемыми переменными был проведен корреляционный анализ с использованием ранговой корреляции Спирмена (таблица 7).

Таблица 7

Результаты корреляционного анализа субъективного благополучия, учебно-профессиональной жизнестойкости и способов совладания студентов

Table 7

The results of the correlation analysis of subjective well-being, academic and professional hardiness and coping methods of students

Переменные <i>Variables</i>	Учебно-профессиональная жизнестойкость <i>Academic and professional hardiness</i>	Субъективное благополучие <i>Subjective well-being</i>
Профессиональная жизнестойкость <i>Academic and professional hardiness</i>	–	–0,345**
Субъективное благополучие <i>Subjective well-being</i>	–0,345**	–
1. Активное совладание (Ак) <i>Active coping (Ac)</i>	0,34**	–0,363**
2. Планирование (Пл) <i>Planning (Pl)</i>	0,324**	–0,232**
3. Позитивное переформулирование (ПП) <i>Positive reformulation (PR)</i>	0,342**	–0,36**

4. Принятие (Пр) <i>Acceptance (Ac)</i>	0,244**	-0,243**
5. Юмор (Юм) <i>Humor (Hum)</i>	0,138*	-0,073
6. Обращение к религии (Рел) <i>Conversion to religion (Rel)</i>	0,121	-0,114
7. Использование эмоциональной социальной поддержки (ЭП) <i>The use of emotional social support (ES)</i>	0,071	-0,027
8. Использование инструментальной социальной поддержки (ИП) <i>The use of instrumental social support (IS)</i>	-0,023	0,121
9. Самоотвлечение (мысленный уход от проблемы) (СО) <i>Self-withdrawal (mental withdrawal from the problem) (SW)</i>	-0,003	0,305**
10. Отрицание (От) <i>Denial (De)</i>	0,045	0,222**
11. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (катарсис) (Кат) <i>Concentration on emotions and their active expression (catharsis) (Cat)</i>	0,142*	-0,056
12. Употребление наркотических веществ («успокоительных») (УН) <i>The use of narcotic substances ("sedatives") (SED)</i>	0,019	0,36**
13. Поведенческое абстрагирование (уход от проблемы) (ПА) <i>Behavioural abstraction (avoiding the problem) (BA)</i>	-0,195**	0,355**
14. Самобичевание (признание вины) (СВ) <i>Self-flagellation (admission of guilt) (SF)</i>	0,007	0,392**

Примечание. Уровень значимости * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Note. Significance level * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$.

Проведенный линейный регрессионный анализ (метод шагового отбора) позволил установить, что учебно-профессиональная жизнестойкость выступает предиктором субъективного благополучия студентов ($R^2 = 0,118$; $\beta = -0,348$, $p < 0,001$). При этом из трех шкал учебно-профессиональной жизнестойкости в уравнение регрессии входит только шкала вовлеченности ($R^2 = 0,141$; $\beta = -0,379$, $p < 0,001$).

В целом по всей выборке на учебно-профессиональную жизнестойкость студентов социномического профиля оказывают влияние конструктивные копинги ($R^2 = 0,245$): активное совладание ($\beta = 0,182$, $p < 0,01$), планирование ($\beta = 0,161$, $p < 0,05$), позитивное переформулирование ($\beta = 0,211$, $p < 0,01$). Будущими педагогами выбран стиль активного совладания с трудными ситуациями ($\beta = 0,504$, $R^2 = 0,245$, $p < 0,01$), студентами-психологами – планирование ($\beta = 0,501$, $R^2 = 0,24$, $p < 0,01$), будущими специалистами по социальной работе – позитивное переформулирование ($\beta = 0,474$, $R^2 = 0,208$, $p < 0,01$), а в выборке будущих врачей доминируют два копинга – принятие и поведенческое абстрагирование ($\beta_1 = 0,33$, $\beta_2 = -0,319$, $R^2 = 0,208$, $p < 0,01$) (последний – с отрицательным знаком, т. к. относится к деструктивному типу).

Для проверки гипотезы о вкладе стилей совладания в развитие учебно-профессиональной жизнестойкости студентов проведен конфирматорный факторный анализ.

Конфирматорный факторный анализ показал хорошее согласие модели, включающей факторы «Конструктивные копинги» (КК), «Деструктивные копинги» (ДК) и «Учебно-профессиональная жизнестойкость» (УПЖ) по следующим критериям: $\chi^2 = 78,535$; $df = 32$; $p < 0,001$; $RMSEA = 0,042$; $CFI = 0,977$; $TLI = 0,968$. Все пункты имеют статистически значимые факторные нагрузки ($\lambda > 0,5$, $p < 0,001$) (рис. 4). При этом факторы конструктивных и деструктивных копингов установлены в модели как факторы второго порядка, образующих единый фактор копинга, имеющего значимую положительную корреляционную связь с фактором учебно-профессиональной жизнестойкости.

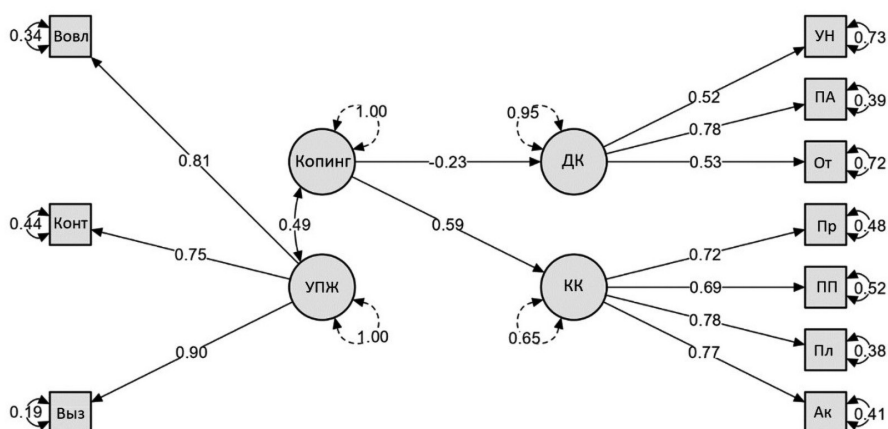


Рис. 4. Факторная модель учебно-профессиональной жизнестойкости и стилей совладания студентов

Fig. 4. Factor model of academic and professional hardiness and coping styles of students

Обсуждение

Дескриптивный анализ позволил установить, что средние баллы общей учебно-профессиональной жизнестойкости и ее компонентов в общей выборке студентов оказались чуть выше среднего, что согласуется с результатами, полученными по шкалам методики жизнестойкости личности S. R. Maddi (адаптация Д. А. Леонтьева) [12]. Данные, полученные другими авторами, также подтверждают средний и чуть выше среднего уровень жизнестойкости и её компонентов у подавляющего большинства выборок студентов [22; 40; 41]. Это демонстрирует валидность примененной методики.

Это свидетельствует об уровне жизнестойкости студентов на этапе вузовского образования выше среднего, о включенности и контроле студентами учебно-профессиональной деятельности, их убежденности в том, что при возможных рисках профессии формируемые компетенции позволят находить возможные варианты решения профессиональных задач.

Значимые различия выявлены в таком компоненте учебно-профессиональной жизнестойкости, как вовлеченность ($F = 4,065, p < 0,01$), что обуславливает различия в целом в учебно-профессиональной жизнестойкости у студентов разных групп ($F = 2,92, p < 0,05$). Представленный визуальный анализ показателей учебно-профессиональной жизнестойкости (рис. 1) позволяет уточнить, что в наибольшей степени учебно-профессиональная жизнестойкость проявляется у студентов медицинского профиля. Это согласуется с результатами исследования Г. А. Калашник и С. Н. Штанькова, где также была выявлена жизнестойкость студентов-медиков выше среднего, однако у трети студентов она была понижена, что стало основанием для рекомендаций психологических методик и аутотренингов по повышению жизнестойкости [41]. Подобный же вывод представлен К. М. Юсуповой с соавторами [42]. Вероятно, процесс обучения в медицинских вузах предполагает более высокую интенсивность академического обучения и практической подготовки непосредственно в больницах, где жизнестойкость формируется наиболее продуктивно.

Сравнивая результаты, представленные в таблицах 1 и 2, можно отметить, что учебно-профессиональная жизнестойкость и ее компоненты в группе студентов-психологов оказались ниже среднего значения. По всей видимости, образовательные программы подготовки психологов не в полной мере позволяют студентам достигать удовлетворенности от включения в процесс практической профессиональной деятельности, оценивать на высоком уровне свою готовность к преодолению трудностей в учебной жизни в связи с будущей профессией. Возможно, студенты-психологи зачастую поступают на психологические программы и мотивированы тем, чтобы справиться со своими личными проблемами.

Результаты диагностики субъективного благополучия студентов (таблица 3) в целом близки к нормативным [37]. Среднее значение по всей выборке студентов, равное 60,21 балла, свидетельствует об умеренном субъективном благополучии студентов, отсутствии у них как серьезных проблем, так и полного эмоционального комфорта. В шкале субъективного благополучия более высокие баллы свидетельствуют о более низком уровне благополучия. Поэтому можно заключить, что наиболее благополучными оказались студенты – будущие врачи, а студенты-психологи показали самый низкий уровень субъективного благополучия (таблица 4 и рис. 2).

Психологическому благополучию студентов-медиков может способствовать высокое удовлетворение профессией – чувство выполнения важной и значимой работы, способность помогать людям и влиять на их жизни. Наличие у них необходимых знаний, навыков и компетенций для успешного осу-

ществления медицинской практики может также повышать уверенность в себе и способствовать психологическому благополучию. Наличие поддержки со стороны наставников и близких людей, общение с другими профессионалами в медицинской сфере может играть важную роль в психологическом благополучии будущих врачей. Не менее важными в поддержании психологического благополучия будущих врачей являются их навыки управления стрессом. Как следует из результатов оценки субъективного благополучия, все перечисленное в наибольшей степени реализуется в программах подготовки врачей.

Причины того, что психологическое благополучие у студентов-психологов ниже, чем у студентов других групп, может быть связано с различными проблемами и трудностями, отражающимися на их физическом и эмоциональном благополучии: эмоциональное перенасыщение, профессиональное одиночество из-за зачастую одиночной без достаточного количества коллег работы, поддержки и обмена опытом, возможной вторичной травмы, профессионального выгорания, собственных личных проблем. На повышенную по сравнению с другими контрольными группами депрессию, тревогу и стресс в выборке указывает также T. Jarrad с коллегами [43], M. S. Hardy и L. G. Calhoun [44].

Дисперсионный анализ позволил выделить значимые различия по ряду шкал: изменение настроения ($p < 0,01$), самооценка здоровья ($p < 0,05$) и удовлетворенность повседневной деятельностью ($p < 0,05$), что обусловило достоверные различия в субъективном благополучии студентов в целом ($p < 0,05$). Студенты-педагоги и студенты-медики оказались в большей степени подвержены изменениям настроения, они не испытывают эмоциональной уравновешенности и стабильности, возможно, из-за многочисленных требований и ожиданий. Но именно они более высоко оценивают свое здоровье и удовлетворенность повседневной деятельностью. Можно предположить, что благодаря этому обеспечивается компенсация перепадов настроения, обуславливающая их более высокое субъективное благополучие.

Студенты-психологи по результатам дисперсионного анализа, несмотря на большую стабильность настроения, всех ниже оценивают свое здоровье и менее всех довольны повседневностью: по-видимому, высокая интенсивность учебной деятельности препятствует их полному эмоциональному комфорту, что отразилось в общей оценке их субъективного благополучия.

При расчете критерия Фридмана ($\chi^2 = 1033,27, p < 0,001$) в качестве доминирующих были выделены четыре стиля совладания с наивысшим средним рангом: активное совладание, планирование, принятие, использование эмоциональной социальной поддержки. Дисперсионный анализ стилей совладания студентов выявил наличие значимых групповых различий по шкалам «Позитивное переформулирование» ($p < 0,05$), «Юмор» ($p < 0,05$), «Обращение к религии» ($p < 0,001$), «Употребление наркотических («успокоительных») веществ» ($p < 0,01$). При этом самые высокие значения первых трех из выделенных стилей присущи студентам-медикам, а по последнему стилю – самые низкие.

Это означает, что будущие врачи более, чем все остальные студенты, способны к изменению способа восприятия трудностей с целью увидеть в них возможности для профессионального роста и развития, использовать юмор в качестве защитного механизма, чтобы справиться с трудностями, снизить уровень стресса и создать более позитивную перспективу.

Примечательно, что будущие медики, видящие трудности и риски своей профессии в лечении людей, основываясь на физиологических закономерностях, считают возможным в совладании с эмоциональным стрессом и трудностями обращаться к религии, которая, на их взгляд, может помочь осмыслить и принять их, а также найти силы и руководство для их преодоления. Этому может способствовать, по мнению M. Svetlak и O. Sláma, их экзистенциальный дистресс, переживаемый не только из-за неизлечимо больных людей, но и в некоторых конкретных ситуациях и периодах жизни. Изучение медицины и других медицинских дисциплин с самого начала знакомит студентов с темой смерти и умирающих. Такое воздействие увеличивает риск развития экзистенциального дистресса и может повлиять на их психическое здоровье, а осмысление этого во время обучения медицине может способствовать повышению жизнестойкости и помочь студентам быть лучше подготовленными к этим высокоэмоциональным ситуациям в клинической практике [45].

Будущие врачи, понимая медицинские показания к использованию успокоительных, менее других студентов видят в них средство совладания с трудностями, в большей степени их использование отмечается у студентов-психологов.

Выделенные в ходе факторного анализа конструктивный (адаптивный – принятие, позитивное переформулирование, планирование и активное совладание) и деструктивный (дезадаптивный – отрицание, уход от проблемы и использование успокоительных веществ) стили совладания с трудностями согласуются с описанными М. В. Логиновой типами копингов, выявленными на студентах с разным содержанием жизнестойкости: активном высокожизнестойком, эмоционально-ориентированном, проблемно-ориентированном типах¹. Е. С. Ермакова также посредством факторного анализа обосновала, что жизнестойкость и продуктивные копинг-стратегии определяют адаптационные способности и возможность противостояния стрессам и депрессии студентов-психологов [40].

Результаты регрессионного анализа согласуются с данными Y. Wu с соавторами, обосновавшими влияние жизнестойкости студентов на их склонность к принятию позитивных стилей преодоления трудностей и укрепление психического здоровья и психологического благополучия [46].

Таким образом, результаты регрессионного анализа и конфирматорного факторного анализа подтвердили гипотезу о влиянии стилей совладания на развитие учебно-профессиональной жизнестойкости студентов. Предикто-

¹ Логинова, М. В. Психологическое содержание жизнестойкости личности студентов: автореферат дис. ... канд. психол. наук. Москва: Современная гуманитарная академия, 2010. 24 с.

рами учебно-профессиональной жизнестойкости оказались пять стилей совладания, но их распределение по разным группам студентов демонстрирует дифференциацию в доминирующих конструктивных копингах.

Основными предикторами субъективного благополучия студентов-будущих специалистов социально-экономического профиля стали учебно-профессиональная жизнестойкость и конструктивные стили совладания с трудностями, которыми она достигается.

Этот согласуется с тем, что жизнестойкие люди могут проявлять положительные эмоции при возникновении трудностей [47; 48]. Такая адаптивная регуляция эмоций связана с улучшением самочувствия [49]. Не случайно в сестринском образовании К. М. Chow с соавторами придает особое значение позитивному мышлению, поскольку оно играет важную роль в обеспечении жизнестойкости и благополучия [50]. Результаты их исследования, проведенного среди студентов-медсестер в университетах, подтверждают взаимосвязь между жизнестойкостью и благополучием, и предиктивный характер воспринимаемого благополучия в этой группе студентов [50]. На эту же взаимосвязь указывали М. Vore и др.: высокий уровень жизнестойкости предсказывает лучшее психологическое благополучие у студентов, изучающих психологию [51]. Среднюю положительную корреляцию между жизнестойкостью и психологическим благополучием также продемонстрировали G. Zeng с коллегами у китайских школьников [52].

Е. В. Смирновой обосновано, что подготовка специалистов социально-экономических профессий требует от разработчиков учебных программ включения в обучение групповых тренингов, с целью профилактики синдрома эмоционального выгорания [53]. Е. И. Рассказовой была актуализирована важность специальной развивающей работы по актуализации личностного ресурса, формированию готовности студентов к профессиональным трудностям [54]. О тренингах на развитие жизнестойкости писал С. Мадди, включая в него три основные техники: переосмысление ситуаций, фокусировку, компенсаторное самосовершенствование [12].

Y. Wu с коллегами пришли к выводу, что программы психологического образования и укрепления здоровья, направленные на повышение жизнестойкости студентов бакалавриата, могут способствовать формированию позитивных стилей преодоления трудностей, которые будут наиболее эффективно способствовать их психологическому благополучию [46]. Исследователи жизнестойкости педагогов (B. Johnson и др. [55]; C. F. Mansfield и др. [56]; T. Middleton [57]; Y. Wang [58]; A. Bordás [59]) едины во мнении о важности тренингов и программ по развитию жизнестойкости среди студентов-будущих педагогов. B. Johnson и др. [55] особо обращают внимание на то, что необходимо уделять внимание культуре и условиям, которые поддерживают развитие жизнестойкости у студентов. S. Beltman, рассматривая жизнестойкость одновременно как сложный, постоянно меняющийся навык, процесс и результат [60], считает необходимым не только фокусировать программы на развитии навыков или одного аспекта

жизнестойкости, но и основываться на динамической модели жизнестойкости DIMoR, включающей развитие эмоционального интеллекта, социальные отношения, управление стрессом, стратегии совладания, рефлексивность и обучение самопознанию.

Заключение

Полученные результаты подтверждают гипотезу исследования и позволяют уточнить понимание учебно-профессиональной жизнестойкости как предиктора психологического благополучия студентов помогающих профессий посредством продуктивных стилей совладания и свидетельствуют об их важности в профессиональном становлении будущих специалистов социономического профиля.

Учебно-профессиональная жизнестойкость требует постоянного развития и усилий для достижения и поддержания. Это важное свойство, которое помогает людям адаптироваться к изменениям, преодолевать трудности и добиваться успеха в учебной и профессиональной сферах жизни. Развитие учебно-профессиональной жизнестойкости осуществляется через обучение, самоанализ, поиск новых вызовов и развитие личностных навыков.

Студентам с низким уровнем уверенности в себе и вовлеченности будет полезно применять механизмы учебно-профессиональной жизнестойкости на этапе планирования и выбора целей для дальнейших действий. Поэтому в программы для ее развития необходимо включать эффективные стратегии совладания и регуляция эмоций, а также создание образовательной среды, ориентированной на студентов [50; 61] и использовать методы обучения, которые укрепляют устойчивость к различным стрессовым факторам и возможным невзгодам [62].

Перспективы дальнейшего исследования состоят в разработке учебных программ, стажировок, включенных практик, начиная с младших курсов, которые помогут студентам адаптироваться к профессиональной среде. Кроме того, программы наставничества и семинары по совершенствованию жизнестойких навыков перед началом практики помогут им лучше подготовиться к вызовам при первой встрече с профессией и окажут дополнительную поддержку. Это будет способствовать жизнестойкому поведению и психологическому благополучию студентов как в условиях академического обучения, так и при прохождении практик, повысит их эффективность в учебно-профессиональной деятельности, позволит преодолевать у них неясность профессионального будущего и снижать вероятность ухода из профессии.

Список использованных источников

1. Сорокоумова С. Н., Исаев В. П. Специфика профессиональной деятельности специалистов помогающих профессий [Электрон. ресурс] // Педагогическое образование в России. 2013. № 4. С. 186–190. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-professionalnoy-deyatelnosti-spetsialistov-pomogayuschih-professiy> (дата обращения: 15.06.2023).

2. Махнач А. В., Плющева О. А. Влияние факторов риска и защиты на профессиональную жизнеспособность специалистов помогающих профессий // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12, № 2. С. 8–21. DOI: 10.17759/jmfp.2023120201

3. Hawkins P., Shohet R. Supervision in the Helping Professions. 4th ed. Maidenhead: Open University Press, 2012. 304 p. Available from: <https://archive.org/details/supervisioninhel0000hawk> (date of access: 15.06.2023).

4. Justin M., Haroon Z., Khan M. A., Asad M. Hardiness, Coping Strategies and Professional Quality of Life among Practicing Clinical Psychologists // The Journal of Academic Social Sciences. 2023. Vol. 7, № 1. P. 124–136. DOI: 10.54692/ajss.2023.07011901

5. Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Кольчугина Н. И., Фан Ч. К. Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде // Образование и наука. 2022. Т. 24, № 9. С. 143–173. DOI: 10.17853/1994-5639-2022-9-143-173

6. Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Карасева Т. В., Силаева О. А., Прияткин Д. А. Жизнестойкость и копинг-стратегии медицинских работников в противодействии эмоциональному выгоранию (во время четвертой волны пандемии COVID-19 в России) // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2022. Т. 14, № 6. С. 226–262. DOI: 10.12731/2658-6649-2022-14-6-226-262

7. Кисляков П. А., Шмелева Е. А., Меерсон А. Л. С. Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном онлайн-обучении // Высшее образование в России. 2023. Т. 32, № 1. С. 148–168. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168

8. Lei X. Y., Xiao L. M., Liu Y. N., Li Y. M. Prevalence of depression among chinese university students: a meta-analysis // PLoS One. 2016. Vol. 11. Article number e0153454. DOI: 10.1371/journal.pone.0153454

9. Delara M., Woodgate R. L. Psychological distress and its correlates among university students: a cross-sectional study // Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology. 2015. Vol. 28. P. 240–244. DOI: 10.1016/j.jpaa.2014.08.012

10. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности [Электрон. ресурс] // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19–22. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-vnutrenniy-klyuchevoy-resurs-lichnosti> (дата обращения: 15.06.2023).

11. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости [Электрон. ресурс]. Москва: Смысл, 2006. 63 с. Режим доступа: <http://sz326.gov45.ru/rescentr/Леонтьев-Д.А.-Тест-жизнестойкости.pdf> (дата обращения: 15.06.2023).

12. Дубовицкая Д. А., Уваров Е. А. Значение жизнестойкости в учебно-профессиональной деятельности студента [Электрон. ресурс] // Вестник Армавирского государственного педагогического университета. 2019. № 2. С. 15–24. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-zhiznestoykosti-v-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-studenta> (дата обращения: 15.06.2023).

13. Григорьев П. Е., Васильева И. В. Связь жизнестойкости и эмоционального интеллекта у студентов медицинских специальностей [Электрон. ресурс] // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-1. С. 445–448. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestoykosti-i-emotsionalnogo-intellekta-u-studentov-meditsinskih-spetsialnostey> (дата обращения: 15.06.2023).

14. Алексеенко С. Н., Дробот Е. В. Категории жизнестойкости и качества жизни у студентов медицинского вуза в сопряженности с самооценкой здоровья [Электрон. ресурс] // Земский врач. 2014. № 2 (23). С. 41–44. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorii-zhiznestoykosti-i-kachestva-zhizni-u-studentov-meditsinskogo-vuza-v-sopryazhennosti-s-samoootsenkoj-zdorovya> (дата обращения: 15.06.2023).

15. Логинова И. О., Сердюк Т. И., Живаева Ю. В. Исследование взаимосвязи характера мотивации достижения с показателями жизнестойкости у студентов медицинского вуза [Электрон.

ресурс] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 1-1. Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18306> (дата обращения: 15.06.2023).

16. Титова Е. И., Шумакова О. А., Наливайко Т. В., Шумаков В. А., Титова О. А. Особенности жизнестойкости и стилевой саморегуляции у студентов медицинского вуза [Электрон. ресурс] // Письма в Эмиссия. Оффлайн. 2019. № 8. Режим доступа: <http://emissia.org/offline/2019/2753.htm> (дата обращения: 15.06.2023).

17. Bordás A. Investigation of Resilience among Teachers and in Teacher Education // Central European Journal of Educational Research 2023. Vol. 5 (1). P. 24–36. DOI: 10.37441/cejer/2023/5/1/11119

18. Kovács E., Ceglédi T., Bordás A., Berei E., Hafičová H., Dubayova T. “Things I didn’t even know about myself until now.” Reflective research. Debrecen, Hungary: National Transit Employment Association, 2022. 210 p. DOI: 10.1108/S1479-36792022000043A008

19. Пашкин С. Б. и др. Взаимосвязь личностных особенностей и жизнестойкости у студентов педагогического вуза // Перспективы науки и образования. 2021. № 6 (54). С. 374–388. DOI: 10.32744/pse.2021.6.25

20. Красная Е. В., Паттурина Н. П. Толерантность и жизнестойкость как жизненные ценности студентов творческих специальностей педагогического вуза [Электрон. ресурс] // Письма в Эмиссия. Оффлайн. 2020. № 1. Режим доступа: <http://emissia.org/offline/2020/2820.htm> (дата обращения: 15.06.2023).

21. Леоненко Н. О. Смысловая регуляция в психологической структуре жизнестойкости студентов педагогического вуза [Электрон. ресурс] // Педагогическое образование в России. 2014. № 4. С. 149–154. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-regulyatsiya-v-psihologicheskoy-strukture-zhiznestroykosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 15.06.2023)

22. Дмитриева М. А. Крищенко Е. П., Павлова Т. В. Особенности жизнестойкости и самоотношения у студентов-психологов // Образовательные ресурсы и технологии. 2020. № 4 (33). С. 33–39. DOI: 10.21777/2500-2112-2020-4-33-39

23. Иванова А. Д. Особенности жизнестойкости у студентов-психологов [Электрон. ресурс] // Инновации. Наука. Образование. 2021. № 36. С. 2357–2360. Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46403714> (дата обращения: 15.06.2023).

24. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов [Электрон. ресурс] // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70–74. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov> (дата обращения: 15.06.2023).

25. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Исследование параметров эмоционально-личностного благополучия российских студентов (окончание) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2018. № 2. С. 76–88. DOI: 10.11621/vsp.2018.02.76

26. Семенова Н. А., Серебрякова Т. А. Субъективное благополучие и счастье женщин, обучающихся в педагогическом вузе // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». 2018. № 8. С. 74–80. DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-10

27. Пилишвили Т. С., Савушкина А. И., Данилова А. Л., Соруко Торрес Н. К. Психологическое благополучие и ценностно-смысловая сфера личности студентов-психологов // Образование и наука. 2021. Т. 23, № 4. С. 126–156. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-4-126-156

28. Ломакина К. П., Зуева С. О. Субъективное благополучие в контексте профессиональной деятельности [Электрон. ресурс] // Материалы 68-й научно-практической конференции преподавателей и студентов: В 2 частях. Часть I. Благовещенск, 2018. С. 84–88. Режим доступа: https://bgpu.ru/newsfiles/5059_f1545014568871.pdf (дата обращения: 15.06.2023)

29. Березовская Р. А. Профессиональное благополучие: проблемы и перспективы психологических исследований // Психологические исследования. 2016. Т. 9, № 45. DOI: 10.54359/ps.v9i45.489

30. Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health // *Journal of Occupational Psychology*. 1990. Vol. 63 (3). P. 193–210. DOI: 10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x

31. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы [Электрон. ресурс]. Саратов: Издательство «Научная книга», 2008. 296 с. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti> (дата обращения: 15.06.2023).

32. Кудряшов А. А., Байгужина О. В., Байгужин П. А. Сравнительная характеристика параметров психологической безопасности студентов педагогического университета // *Ярославский педагогический вестник*. 2023. № 1 (130). С. 181–189. DOI: 10.20323/1813_145X_2023_1_130_181_189

33. Newell J. M. An ecological systems framework for professional resilience in social work practice // *Social Work*. 2019. Vol. 65 (1). P. 65–73. DOI: 10.1093/sw/swz044

34. Araujo C., Siqueira M., Amaral L. Resilience of Brazilian health-care professionals during the pandemic // *International Journal of Quality and Service Sciences*. 2022. Vol. 14 (3). P. 383–401. DOI: 10.1108/IJQSS-08-2021-0111

35. Malandraki J. B. The case for addressing emotional resilience in graduate student training // *Perspectives of the ASHA Special Interest Groups*. 2022. Vol. 7 (1). P. 105–114. DOI: 10.1044/2021_PER-SP-21-00116

36. Hitchcock C., Hughes M., McPherson L., Whitaker L. The role of education in developing students' professional resilience for social work practice: A systematic scoping review // *British Journal of Social Work*. 2020. Vol. 51 (7). P. 2361–2380. DOI: 10.1093/bjsw/bcaa054

37. Соколова М. В. Шкала объективного благополучия [Электрон. ресурс]. Ярославль. 1996 21 с. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-shkaly-subektivnogo-blagopoluchiya-v-rabote-kabineta-meditsinskoj-profilaktiki> (дата обращения: 15.06.2023).

38. Moreno-Jiménez B., Rodríguez-Muñoz A., Hernández E. G., Blanco L. M. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire // *Psicothema*. 2014. Vol. 26 (2). P. 207–214. DOI: 10.7334/psicothema2013.49

39. Куфтяк Е. В., Косицина В. И. Оценка копинг-стратегий: адаптация экспресс-опросника COPE [Электрон. ресурс] // *История, современность и перспективы развития психологии в системе Российской академии наук: Материалы Международной юбилейной научной конференции (Москва, 16–18 ноября 2022 г.)*. Москва: Институт психологии РАН, 2022. С. 348–349. Режим доступа: https://www.academia.edu/3145420/Диагностика_копинг_стратегий_адаптация_опросника_COPE (дата обращения: 15.06.2023)

40. Ермакова Е. С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза // *Вестник Ленинградского государственного университета им. А. С. Пушкина*. 2021. № 2. С. 142–159. DOI: 10.35231/18186653_2021_2_142

41. Калашник Г. А., Штаньков С. И. Оценка показателей жизнестойкости у студентов 5 курса ВГМУ им. Н.Н. Бурденко [Электрон. ресурс] // *Молодежный инновационный вестник*. 2018. Т. 7. № S1. С. 181–182. Режим доступа: <https://www.new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/view/4075> (дата обращения: 15.06.2023).

42. Юсупова К. М., Магомедова С. Р., Кубекова А. С. Связь личностных ресурсов, жизнестойкости и уровня притязаний у студентов медицинского университета // *Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования*. 2022. Т. 11. № 4А. С. 177–183. DOI: 10.34670/AR.2022.46.57.013

43. Jarrad T., Dry M., Semmler C., Turnbull D., Chur-Hansen A. The psychological distress and physical health of Australian psychology honours students // *Australian Psychologist*. 2019. Vol. 54 (4). P. 302–310. DOI: 10.1111/ap.12384

44. Hardy M. S., Calhoun L. G. Psychological Distress and the “Medical Student Syndrome” in Abnormal Psychology Students // *Teaching of Psychology*. 1997. Vol. 24 (3). P. 192–193. DOI: 10.1207/s15328023top2403_10

45. Svetlak M., Sláma O. Existential distress in medical students matters: An exploratory pilot study of the occurrence of the existential distress phenomenon in Czech medical students [Preprint]. *Research Square*, 2023. DOI: 10.21203/rs.3.rs-2494514/v1

46. Wu Y., Yu W., Wu X. et al. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study // *BMC Psychology*. 2020. Vol. 8 (1). Article number 79. DOI: 10.1186/s40359-020-00444-y

47. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences // *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004. Vol. 86. P. 320–33. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320

48. Mak W. W., Ng I. S., Wong C. C. Resilience: enhancing well-being through the positive cognitive triad // *Journal of Counseling Psychology*. 2011. Vol. 58 (4). P. 610–617. DOI: 10.1037/a0025195

49. Karreman A., Vingerhoets A. J. Attachment and well-being: the mediating role of emotion regulation and resilience // *Personality and Individual Differences*. 2012. Vol. 53. P. 821–826. DOI: 10.1016/j.paid.2012.06.014

50. Chow K. M., Tang W. K. F., Chan W. H. C., Sit W. H. J., Choi K. C., Chan S. Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study // *BMC Medical Education*. 2018. Vol. 18. Article number 13. DOI: 10.1186/s12909-018-1119-0

51. Bore M., Pittolo C., Kirby D., Dlużewska T., Marlin S. Predictors of psychological distress and well-being in a sample of Australian undergraduate students // *Higher Education Research and Development*. 2016. Vol. 35 (5). P. 869–880. DOI: 10.1080/07294360.2016.1138452

52. Zeng G., Hou H., Peng K. Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: the mediating role of resilience // *Frontiers in Psychology*. 2016. Vol. 29 (7). Article number 1873. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01873

53. Смирнова Е. В. Психолого-педагогическое сопровождение студентов – будущих специалистов социономического типа // *Национальная ассоциация ученых*. 2015. № 2-8 (7). С. 149–152.

54. Рассказова Е. И. Жизнестойкость и выбор будущего в процессе реабилитации [Электронный ресурс] // *Гуманитарные проблемы современной психологии*. Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. 2005. № 7. С. 124–126. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestroykost-i-vybor-budushego-v-protse-reeabilitatsii> (дата обращения: 15.06.2023)

55. Johnson B., Down B., Le Cornu R., Peters J., Sullivan A., Pearce J., Hunter J. Conditions that support early career teacher resilience. Refereed paper presented at ‘Teacher education for a sustainable future’, the annual conference of the annual conference of the Australian Teacher Education Association (ATEA). Townsville, 2010. DOI: 10.1080/13540602.2014.937957

56. Mansfield C. F., Beltman S., Broadley T., Weatherby-Fell N. Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework // *Teaching and Teacher Education*. 2016. Vol. 54. P. 77–87. DOI: 10.1016/j.tate.2015.11.016

57. Middleton T. Resilience in Practitioners Working in the Field of SEND. Cham: Springer, 2020. 220 p. Available from: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-49236-6> (date of access: 15.06.2023).

58. Wang Y. Building Teachers’ Resilience: Practical Applications for Teacher Education of China // *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Article number 738606. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.738606

59. Bordás A. A reziliencia vizsgálata pedagógusok körében és a pedagógusképzésben // *Pedagógusképzés*. 2020. Vol. 19 (47). P. 5–28. DOI: 10.37205/TEL-hun.2020.3-4.01

60. Beltman S. Understanding and Examining Teacher Resilience from Multiple Perspectives // In: C. F. Mansfield (Eds.) *Cultivating Teacher Resilience, International Approaches, Applications and Impact*. Springer Nature Singapore Pte Ltd., 2021. P. 11–26. DOI: 10.1007/978-981-15-5963-1_2 (date of access: 15.06.2023).

61. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Regulation of positive emotions: emotion regulation strategies that promote resilience // *Journal of Happiness Studies*. 2007. Vol. 8. P. 311–333. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9015-4> (date of access: 15.06.2023).

62. Rios-Risquez M. I., Garcia-Izquierdo M., Sabuco-Tebar E. A., Carrillo-Garcia C., Martinez-Roche M. E. An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students // *Contemporary Nurse*. 2016. Vol. 52. P. 430–439. DOI: 10.1080/10376178.2016.1213648

References

1. Sorokoumova S. N., Isaev V. P. Specifics of professional activity of specialists of helping professions. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical Education in Russia* [Internet]. 2013 [cited 2023 Jun 15]; 4: 186–190. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-professionalnoy-deyatelnosti-spetsialistov-pomogayuschih-professiy> (In Russ.)

2. Makhnach A. V., Plusheva O. A. The influence of risk and protection factors on the professional viability of specialists in helping professions. *Sovremennaya zarubezhnaya psihologiya = Modern Foreign Psychology*. 2023; 12 (2): 8–21. DOI: 10.17759/jmfp.2023120201 (In Russ.)

3. Hawkins P., Shoher R. Supervision in the helping professions [Internet]. 4th ed. Maidenhead: Open University Press; 2012 [cited 2023 Jun 15]. 304 p. Available from: <https://archive.org/details/supervision-inhel0000hawk>

4. Justin M., Haroon Z., Khan M. A., Asad M. Hardiness, coping strategies and professional quality of life among practicing clinical psychologists. *The Journal of Academic Social Sciences*. 2023; 7 (1): 124–136. DOI: 10.54692/ajss.2023.07011901

5. Kislyakov P. A., Shmeleva E. A., Kolchugina N. I., Phan T. K. Hardiness and psychological safety of a teacher in an educational environment. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2022; 24 (9): 143–173. DOI: 10.17853/1994-5639-2022-9-143-173 (In Russ.)

6. Kislyakov P. A., Shmeleva E. A., Karaseva T. V., Silaeva O. A., Priyatkin D. A. Resilience and coping strategies of medical workers in countering emotional burnout (during the fourth wave of the COVID-19 pandemic in Russia). *Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture*. 2022; 14(6): 226–262. DOI: 10.12731/2658-6649-2022-14-6-226-262 (In Russ.)

7. Kislyakov P. A., Shmeleva E. A., Meerson A. L. S. Psychological safety and communicative difficulties of teachers and students during long-term online training. *Vysshee obrazovanie v Rossii = Higher Education in Russia*. 2023; 32 (1): 148–168. DOI: 10.31992/0869-3617-2023-32-1-148-168 (In Russ.)

8. Lei X. Y., Xiao L. M., Liu Y. N., Li Y. M. Prevention of depression among Chinese university students: A meta-analysis. *PLoS One*. 2016; 11: e0153454. DOI: 10.1371/journal.pone.0153454

9. Delara M., Woodgate R. L. Psychological distress and its correlates among university students: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*. 2015; 28: 240–244. DOI: 10.1016/j.jpag.2014.08.012

10. Loginova M. V. Resilience as an internal key resource of personality. *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii = Bulletin of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia* [Internet]. 2009 [cited 2023 Jun 15]; 6: 19–22. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-kak-vnutrenniy-klyuchevoiy-resurs-lichnosti> (In Russ.)

11. Leontiev D. A., Rasskazova E. I. Test zhiznestojkosti = Test of hardiness [Internet]. Moscow: Publishing House Smysl; 2006 [cited 2023 Jun 15]. 63 p. Available from: <http://sz326.gov45.ru/rescentr/Леонтьев-Д.А.-Тест-жизнестойкости.pdf> (In Russ.)

12. Dubovitskaya D. A., Uvarov E. A. The importance of resilience in the student's educational and professional activity. *Vestnik Armavirskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta = Bulletin of the Armavir State Pedagogical University* [Internet]. 2019 [cited 2023 Jun 15]; 2: 15–24. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-zhiznestaykosti-v-uchebno-professionalnoy-deyatelnosti-studenta> (In Russ.)

13. Grigoriev P. E., Vasilyeva I. V. The connection of resilience and emotional intelligence among students of medical specialties. *Problemy sovremennoy pedagogicheskoy obrazovaniya = Problems of Modern Pedagogical Education* [Internet]. 2018 [cited 2023 Jun 15]; 59 (1): 445–448. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/svyaz-zhiznestaykosti-i-emotsionalnogo-intellekta-u-studentov-meditsinskih-spetsialnostey> (In Russ.)

14. Alekseenko S. N., Drobot E. V. Categories of resilience and quality of life among medical university students in connection with self-assessment of health. *Zemskij vrach = Zemsky Doctor* [Internet]. 2014 [cited 2023 Jun 15]; 23 (2): 41–44. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/kategorii-zhiznestaykosti-i-kachestva-zhizni-u-studentov-meditsinskogo-vuza-v-sopryazhennosti-s-samoosenkoy-zdorovya> (In Russ.)

15. Loginova I. O., Serdyuk T. I., Zhivaeva Yu. V. Investigation of the relationship between the nature of achievement motivation and indicators of resilience in medical university students. *Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya = Modern Problems of Science and Education* [Internet]. 2015 [cited 2023 Jun 15]; 1 (1): 1552. Available from: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18306> (In Russ.)

16. Titova E. I., Shumakova O. A., Nalivaiko T. V., Shumakov V. A., Titova O. A. Features of resilience and stylistic self-regulation among medical university students. *Pis'ma v Emissiya. Offlajn = The Emissia. Offline Letters* [Internet]. 2019 [cited 2023 Jun 15]; 8. Available from: <http://emissia.org/offline/2019/2753.htm> (In Russ.)

17. Bordás A. Investigation of resilience among teachers and in teacher education. *Central European Journal of Educational Research*. 2023; 5 (1): 24–36. DOI: 10.37441/cejer/2023/5/1/11119

18. Kovács E., Ceglédi T., Bordás A., Berei E., Hafíčová H., Dubayova T. Things I didn't even know about myself until now. Reflective research. Debrecen, Hungary: National Transit Employment Association; 2022. 210 p. DOI: 10.1108/S1479-36792022000043A008

19. Pashkin S. B., et al. The relationship of personal characteristics and resilience among students of a pedagogical university. *Perspektivy nauki i obrazovaniya = Prospects of Science and Education*. 2021; 6 (54): 374–388. DOI: 10.32744/pse.2021.6.25 (In Russ.)

20. Krasnaya E. V., Patturina N. P. Tolerance and resilience as vital values of students of creative specialties of pedagogical university. *Pis'ma v Emissiya. Offlajn = The Emissia. Offline Letters* [Internet]. 2020 [cited 2023 Jun 15]; 1. Available from: <http://emissia.org/offline/2020/2820.htm> (In Russ.)

21. Leonenko N. O. Semantic regulation in the psychological structure of the resilience of pedagogical university students. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical Education in Russia* [Internet]. 2014 [cited 2023 Jun 15]; 4: 149–154. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/smyslovaya-regulyatsiya-v-psihologicheskoy-strukture-zhiznestaykosti-studentov-pedagogicheskogo-vuza> (In Russ.)

22. Dmitrieva M. A., Krishchenko E. P., Pavlova T. V. Features of resilience and self-attitude among psychology students. *Obrazovatel'nye resursy i tekhnologii = Educational Resources and Technologies*. 2020; 4 (35): 33–39. DOI: 10.21777/2500-2112-2020-4-33-39 (In Russ.)

23. Ivanova A. D. Features of resilience in psychology students. *Innovacii. Nauka. Obrazovanie = Innovations. Science. Education* [Internet]. 2021 [cited 2023 Jun 15]; 36: 2357–2360. Available from: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46403714> (In Russ.)

24. Vodiha S. A. Predictors of psychological well-being of students. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical Education in Russia* [Internet]. 2013 [cited 2023 Jun 15]; 1: 70–74. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/prediktory-psihologicheskogo-blagopoluchiya-studentov> (In Russ.)

25. Karapetyan L. V., Glotova G. A. Investigation of parameters of emotional and personal well-being of Russian students (graduation). *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14 = Lomonosov Psychology Journal*. 2018; 2: 76–88. DOI: 10.11621/vsp.2018.02.76 (In Russ.)

26. Semenova L. E., Serebryakova T. A. Psychological well-being of psychology students with different personal resources of professionally significant characteristics. *Vestnik Mininskogo universiteta = Bulletin of Mininsky University*. 2018; 3 (24): 10–17. DOI: 10.26795/2307-1281-2018-6-3-10 (In Russ.)

27. Pilishvili T. S., Savushkina A. I., Danilova A. L., Soruko Torres N. K. Psychological well-being and the value-semantic sphere of the personality of psychology students. *Obrazovanie i nauka = The Education and Science Journal*. 2021; 23 (4): 126–156. DOI: 10.17853/1994-5639-2021-4-126-156 (In Russ.)

28. Lomakina K. P., Zueva S. O. Subjective well-being in the context of professional activity. In: *Materialy 68-j nauchno-prakticheskoy konferencii prepodavatelej i studentov: V 2 chastyah. Chast' I = Materials of the 68th Scientific and Practical Conference of Teachers and Students* [Internet]; 2018; Blagoveshchensk. Blagoveshchensk: Blagoveshchensk State Pedagogical University; 2018 [cited 2023 Jun 15]; p. 84–88. Available from: https://bgpu.ru/newsfiles/5059_f1545014568871.pdf (In Russ.)

29. Berezovskaya R. A. Professional well-being: Problems and prospects of psychological research. *Psihologicheskie issledovaniya = Psychological Research*. 2016; 94 (5). DOI: 10.54359/ps.v9i45.489 (In Russ.)

30. Warr P. The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*. 1990; 63 (3): 193–210. DOI: 10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x

31. Shamionov R. M. Sub'ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psihologicheskaya kartina i faktory = Subjective well-being of the individual: Psychological picture and factors [Internet]. Saratov: Publishing House Nauchnaja kniga; 2008 [cited 2023 Jun 15]. 296 p. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti> (In Russ.)

32. Kudryashov A. A., Bayguzhina O. V., Bayguzhin P. A. Comparative characteristics of the parameters of psychological safety of pedagogical university students. *Yaroslavskij pedagogicheskij vestnik = Yaroslavl Pedagogical Bulletin*. 2023; 1 (130): 181–189. DOI: 10.20323/1813_145X_2023_1_130_181_189 (In Russ.)

33. Newell J. M. An ecological systems framework for professional resilience in social work practice. *Social Work*. 2019; 65 (1): 65–73. DOI: 10.1093/sw/swz044

34. Araujo C., Siqueira M., Amaral L. Resilience of Brazilian health-care professionals during the pandemic. *International Journal of Quality and Service Sciences*. 2022; 14 (3): 383–401. DOI: 10.1108/IJQSS-08-2021-0111

35. Malandraki J. B. The case for addressing emotional resilience in graduate student training. *Perspectives of the ASHA Special Interest Groups*. 2022; 7 (1): 105–114. DOI: 10.1044/2021_PERSP-21-00116

36. Hitchcock C., Hughes M., McPherson L., Whitaker L. The role of education in developing students' professional resilience for social work practice: A systematic scoping review. *British Journal of Social Work*. 2020; 51 (7): 2361–2380. DOI: 10.1093/bjsw/bcaa054

37. Sokolova M. V. Shkala ob'ektivnogo blagopoluchiya = Scale of objective well-being [Internet]. Yaroslavl; 1996 [cited 2023 Jun 15]. 21 p. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-shkaly-subektivnogo-blagopoluchiya-v-rabote-kabineta-meditsinskoj-profilaktiki> (In Russ.)

38. Moreno-Jiménez B., Rodríguez-Muñoz A., Hernández E. G., Blanco L. M. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire. *Psicothema*. 2014; 26 (2): 207–214. DOI: 10.7334/psicothema2013.49

39. Kufyak E. V., Kositsina V. I. Evaluation of coping strategies: Adaptation of the COPE express questionnaire. In: *Istoriya, sovremennost' i perspektivy razvitiya psihologii v sisteme Rossijskoj akademii nauk: Materialy Mezhdunarodnoj yubilejnoj nauchnoj konferencii = History, Modernity and Prospects for the Development of Psychology in the System of the Russian Academy of Sciences: Materials of the International Anniversary Scientific Conference* [Internet]; 2022; Moscow. Moscow: Institute of Psychology of the Rus-

sian Academy of Sciences; 2022 [cited 2023 Jun 15]; p. 348–349. Available from: https://www.academia.edu/3145420/Диагностика_копинг_стратегий_адаптация_опросника_COPE (In Russ.)

40. Ermakova E. S. Coping behavior, resilience, stress resistance and depression of university students. *Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A. S. Pushkina = Bulletin of the Leningrad State University named after A. S. Pushkin*. 2021; 2: 142–159. DOI: 10.35231/18186653_2021_2_142 (In Russ.)

41. Kalashnik G. A., Shtankov S. I. Assessment of resilience indicators in 5th-year students of N.N. Burdenko VSMU. *Molodezhnyj innovacionnyj vestnik = Youth Innovation Bulletin* [Internet]. 2018 [cited 2023 Jun 15]; 7 (S1): 181–182. Available from: <https://www.new.vestnik-surgery.com/index.php/2415-7805/article/view/4075> (In Russ.)

42. Yusupova K. M., Magomedova S. R., Kubekova A. S. The connection of personal resources, resilience and the level of claims among medical university students. *Psihologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya = Psychology. Historical and Critical Reviews and Modern Research*. 2022; 11 (4A): 177–183. DOI: 10.34670/AR.2022.46.57.013 (In Russ.)

43. Jarrad T., Dry M., Semmler C., Turnbull D. The psychological distress and physical health of Australian psychology honours students. *Australian Psychologist*. 2019; 54 (4): 302–310. DOI: 10.1111/ap.12384

44. Hardy M. S., Calhoun L. G. Psychological distress and the “Medical Student Syndrome” in abnormal psychology students. *Teaching of Psychology*. 1997; 24 (3): 192–193. DOI: 10.1207/s15328023top2403_10

45. Svetlak M., Sláma O. Existential distress in medical students matters: An exploratory pilot study of the occurrence of the existential distress phenomenon in Czech medical students. *Research Square*. 2023. DOI: 10.21203/rs.3.rs-2494514/v1

46. Wu Y., Yu W., Wu X., et al. Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*. 2020; 8 (1): 79. DOI: 10.1186/s40359-020-00444-y

47. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2004; 86: 320–333. DOI: 10.1037/0022-3514.86.2.320

48. Mak W. W., Ng I. S., Wong C. C. Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*. 2011; 58 (4): 610–617. DOI: 10.1037/a0025195

49. Karreman A., Vingerhoets A. J. Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*. 2012; 53: 821–826. DOI: 10.1016/j.paid.2012.06.014

50. Chow K. M., Tang W. K. F., Chan W. H. C., Sit W. H. J., Choi K. C., Chan S. Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*. 2018; 18: 13. DOI: 10.1186/s12909-018-1119-0

51. Bore M., Pittolo C., Kirby D., Dluzewska T., Marlin S. Predictors of psychological distress and well-being in a sample of Australian undergraduate students. *Higher Education Research and Development*. 2016; 35 (5): 869–880. DOI: 10.1080/07294360.2016.1138452

52. Zeng G., Hou H., Peng K. Effect of growth mindset on school engagement and psychological well-being of Chinese primary and middle school students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*. 2016; 29 (7): 1873. DOI: 10.3389/FPSYG.2016.01873

53. Smirnova E. V. Psychological and pedagogical support of students-future specialists of the socioeconomic type. *Nacional'naya asociaciya uchenyh = National Association of Scientists*. 2015; 7 (2-8): 149–152. (In Russ.)

54. Rasskazova E. I. Resilience and the choice of the future in the process of rehabilitation. *Gumanitarnye problemy sovremennoj psihologii. Izvestiya Taganrofskogo gosudarstvennogo radiotekhnicheskogo universiteta = Humanitarian Problems of Modern Psychology. Bulletin of Taganrog State Radio Engineering*

University [Internet]. 2005 [cited 2023 Jun 15]; 7: 124–126. Available from: <https://cyberleninka.ru/article/n/zhiznestoykost-i-vybor-buduschego-v-protssesse-reabilitatsii> (In Russ.)

55. Johnson B., Down B., Le Cornu R., Peters J., Sullivan A., Pearce J., Hunter J. Conditions that support early career teacher resilience. In: *Teacher Education for a Sustainable Future. The Annual Conference of the Annual Conference of the Australian Teacher Education Association (ATEA)*; 2010 Jul 4–7; Townsville. Townsville; 2010. DOI: 10.1080/13540602.2014.937957

56. Mansfield C. F., Beltman S., Broadley T., Weatherby-Fell N. Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework. *Teaching and Teacher Education*. 2016; 54: 77–87. DOI: 10.1016/j.tate.2015.11.016

57. Middleton T. Resilience in practitioners working in the field of SEND [Internet]. Cham: Springer; 2020 [cited 2023 Jun 15]. 220 p. Available from: <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-030-49236-6>

58. Wang Y. Building teachers' resilience: Practical applications for teacher education of China. *Frontiers in Psychology*. 2021; 12: 738606. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.738606

59. Bordas A. A reziliencia vizsgálatá pedagógusok körében és a pedagógusképzésben. *Pedagógusképzés*. 2020; 19 (3-4): 5–28. DOI: 10.37205/TEL-hun.2020.3-4.01 (In Hungarian.)

60. Beltman S. Understanding and examining teacher resilience from multiple perspectives. In: C. F. Mansfield (Eds.). *Cultivating teacher resilience, international approaches, applications and impact*. Singapore: Springer Nature Singapore Pte Ltd; 2021. p. 11–26. DOI: 10.1007/978-981-15-5963-1_2

61. Tugade M. M., Fredrickson B. L. Regulation of positive emotions: Emotion regulation strategies that promote resilience. *Journal of Happiness Studies* [Internet]. 2007 [cited 2023 Jun 15]; 8: 311–333. Available from: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-006-9015-4>

62. Rios-Risquez M. I., Garcia-Izquierdo M., Sabuco-Tebar E. A., Carrillo-Garcia C., Martinez-Roche M. E. An exploratory study of the relationship between resilience, academic burnout and psychological health in nursing students. *Contemporary Nurse*. 2016; 52: 450–459. DOI: 10.1080/10376178.2016.1213648

Информация об авторах:

Шмелева Елена Александровна – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии и социальной педагогики Ивановского государственного университета, профессор факультета физической культуры Российского государственного социального университета, профессор кафедры иностранных языков и профессиональных коммуникаций Ивановской пожарно-спасательной академии ГПС МЧС России; ORCID 0000-0002-4698-5226, ResearcherID H-7821-2016, Scopus Author ID 56375922700; Шуя, Россия. E-mail: noc_shmeleva@mail.ru

Кисляков Павел Александрович – доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики Российского государственного социального университета; главный научный сотрудник Научно-исследовательского института Федеральной службы исполнения наказаний; ORCID 0000-0003-1258-9183, ResearcherID E-4701-2016, Scopus Author ID 56348736600; Москва, Россия. E-mail: pack.81@mail.ru

Меерсон Айзек-Лейб Соломонович – преподаватель кафедры психологии, конфликтологии и бихевиористики Российского государственного социального университета; научный сотрудник Ивановского государственного университета; ResearcherID 3730788; Москва, Россия. E-mail: isaacmeyerson@ya.ru

Фан Чунг Киен – кандидат педагогических наук, декан факультета профессионального образования, доцент факультета социальных и гуманитарных наук Ханойского столичного университета; ORCID 0000-0002-1429-4295; Ханой, Вьетнам. E-mail: ptkien@daihocthudo.edu.vn

Вклад соавторов:

Е. А. Шмелева провела комплексный анализ состояния исследований по проблеме жизнестойкости студентов помогающих профессий; обосновала методологическую основу исследования; проинтерпретировала результаты эмпирического исследования.

П. А. Кисляков провел комплексный анализ состояния исследований по проблеме психологического благополучия, стилей совладания; обосновал методологическую основу исследования; провел аналитические работы по обработке и анализу результатов эмпирического исследования.

А.-Л. С. Меерсон провел сбор данных; подготовил данные эмпирического исследования к аналитическим работам.

Ч. К. Фан провел обзор зарубежных исследований по проблеме.

Информация о конфликте интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья поступила в редакцию 26.06.2023; поступила после рецензирования 02.10.2023; принята к публикации 04.10.2023.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

Information about the authors:

Elena A. Shmeleva – Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Professor, Department of Psychology and Social Pedagogy, Ivanovo State University; Professor, Department of Physical Culture, Russian State Social University; Professor, Department of Foreign Languages and Professional Communications, Ivanovo Fire and Rescue Academy of the Ministry of Emergency Situations of Russia; ORCID 0000-0002-4698-5226, ResearcherID H-7821-2016, Scopus Author ID 56375922700; Shuya, Russia. E-mail: noc_shmeleva@mail.ru

Pavel A. Kislyakov – Dr. Sci. (Psychology), Associate Professor, Professor, Department of Psychology, Conflictology and Behavioural Sciences, Russian State Social University; Chief Scientific Officer, Research Institute of the Federal Penitentiary Service; ORCID 0000-0003-1238-9183, ResearcherID E-4701-2016, Scopus Author ID 56348736600; Moscow, Russia. E-mail: pack.81@mail.ru

Isaac-Leib S. Meyerson – Lecturer, Department of Psychology, Conflictology and Behavioural Sciences, Russian State Social University; Research Associate, Ivanovo State University; ResearcherID 3730788; Moscow, Russia. E-mail: isaacmeyerson@ya.ru

Phan T. K. – PhD (Pedagogy), Dean of the Faculty of Vocational Education; Associate Professor, Faculty of Social and Human Sciences, Hanoi Metropolitan University; ORCID 0000-0002-1429-4295; Hanoi, Vietnam. E-mail: ptkien@daihocthudo.edu.vn

Contribution of the authors:

E. A. Shmeleva conducted a comprehensive analysis of the state of research on the issue of students' hardiness in helping professions; the methodological basis of the study was justified; the results of the empirical research were interpreted.

P. A. Kislyakov conducted a comprehensive analysis of the state of research on the issue of psychological well-being and coping styles; the methodological basis of the study was justified; analytical work was carried out to process and analyse the results of the empirical research.

I.-L. S. Meerson conducted data collection, preparation of empirical research data for analytical work.

T. K. Phan conducted a review of foreign research on the problem.

Conflict of interest statement. The authors declare that there is no conflict of interest.

Received 26.06.2023; revised 02.10.2023; accepted for publication 04.10.2023.

The authors have read and approved the final manuscript.

Información sobre los autores:

Elena Alexándrovna Shmeleva: Doctora en Ciencias de la Psicología, Profesora Asociada, Profesora del Departamento de Psicología y Pedagogía Social de la Universidad Estatal de Ivanovo, Profesora de la Facultad de Educación Física de la Universidad Social Estatal de Rusia, Profesora del Departamento de Lenguas Extranjeras y Comunicación Profesional de la Academia Contraincendios y Rescate de Ivanovo del Servicio Estatal de Bomberos del Ministerio de Situaciones de Emergencia de Rusia; ORCID 0000-0002-4698-5226, ResearcherID H-7821-2016, Scopus Author ID 56375922700; Shuia, Rusia. Correo electrónico: noc_shmeleva@mail.ru

Pável Alexándrovich Kisliakov: Doctor en Ciencias de la Psicología, Profesor Asociado, Profesor del Departamento de Psicología, Conflictología y Ciencias del Comportamiento de la Universidad Social Estatal de Rusia; Investigador Jefe, Instituto de Investigaciones del Servicio Penitenciario Federal, ORCID 0000-0003-1238-9183, ResearcherID E-4701-2016, Scopus Author ID 56348736600; Moscú, Rusia. Correo electrónico: pack.81@mail.ru

Issac-Leib Solomónovich Meyerson: Profesor del Departamento de Psicología, Conflictología y Ciencias del Comportamiento de la Universidad Social Estatal de Rusia; investigador de la Universidad Estatal de Ivanovo; ResearcherID 3730788; Moscú, Rusia. Correo electrónico: isaacmeyerson@ya.ru

Tung Kin Phan: Candidato a Ciencias de la Pedagogía, Decano de la Facultad de Educación Profesional, Profesor Asociado de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades de la Universidad Capital de Hanoi; ORCID 0000-0002-1429-4295; Hanoi, Vietnam. Correo electrónico: ptkien@daihocthudo.edu.vn

Contribución de coautoría:

E. A. Shmeleva: llevó a cabo el análisis exhaustivo del estado de la investigación sobre el problema de la resiliencia de los estudiantes de profesiones relacionadas con la atención y prestación de ayuda a la comunidad; estuvo a su cargo la justificación de la base metodológica del estudio; ejecutó la interpretación de los resultados del estudio empírico.

P. A. Kisliakov: realizó el análisis exhaustivo del estado de las investigaciones sobre el problema del bienestar psicológico y de los estilos de afrontamiento; estuvo a su cargo la justificación de la base metodológica del estudio; realizó el trabajo analítico a fin de procesar y analizar los resultados del estudio empírico.

I.-L. S. Meyerson: llevó a cabo la recopilación y preparación de datos de la investigación empírica para el trabajo analítico.

T. K. Phan: llevó a cabo la revisión de investigaciones extranjeras sobre el problema.

Información sobre conflicto de intereses. Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

El artículo fue recibido por los editores el 26/06/2023; recepción efectuada después de la revisión el 02/10/2023; aceptado para su publicación el 02/10/2023.

Los autores leyeron y aprobaron la versión final del manuscrito.